

**Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа**

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»**

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
- А.Г.Ефимов

Приказ № 151
«04» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»**

Срок реализации: 1 год

Адресат: обучающиеся 5-8 лет

Разработчик программы:

Райфегерст Анна Петровна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	7
3	Содержание программы	8
4	Планируемые результаты	14
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	16
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	20
7	Материально-техническое обеспечение программы	23
8	Перечень информационно-методических материалов	24

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Веселый дельфин» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плаванию можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

В ходе реализации программы приоритетное внимание уделяется оздоровительному плаванию – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: *стартовый* – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы: заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что плавание оказывает большое оздоровительное воздействие на организм, особо детский. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат человека, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети и подростки, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом,

имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат: обучающиеся 5-8 лет

Формы и режим занятий по программе:

Формы проведения занятий: групповая, беседа, соревнование, учебно-тренировочное занятие;

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическим часа.
Продолжительность занятия – 45 минут

Объем программы: 108 часов

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебно-тематический план

(для обучающихся до 8 лет)

Стартовый уровень (период обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка (ТТП)				Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП
5	Медицинское обследование	1	-	1	Прохождение первичного осмотра
6	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	1	-	1	Мониторинг участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях
Итого часов:		108	12	96	

Цели и задачи программы

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия плаванием.

Задачи:

– сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

– повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;

– развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям плаванием;

– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Общие сведения о строении тела. Гигиена и самообслуживание. Правила поведения на занятиях в бассейне и спортивном зале. Значение занятий плаванием. Виды спортивного плавания.

Средний дошкольный возраст (5-6 лет)

Двигательные навыки.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

Упражнения для общефизической подготовки

Строевые упражнения:

построения - в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;

перестроения – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;

повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

для развития рук и плечевого пояса – исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед.

Движения рук: в одном направлении, поочередные махи, сжатие и разжимание пальцев, вращения вперед и назад (мельница);

для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

для мышц ног - махи, подъемы, приседания, подскоки на месте.

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду с последующим погружением.

Передвижения в воде шагом: на носках, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в

полуприседе, с поворотами, спиной вперед, на внешних сводах стоп, в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, парами, змейкой, со сменой темпа, с высоким подниманием колена, на носках.

Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом, прыжки вверх (из воды).

Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно.

Скольжение на животе - держась руками за поручень, за плавательную доску, опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

Движения ног кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на груди без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без неё, с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

Старший дошкольный возраст (7-8 лет)

Двигательные навыки

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы.

Показ упражнений

Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник - могу и я).

Разучивание упражнений.

Координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом.

Исправление ошибок.

Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения к замечаниям преподавателя.

Подвижные игры на суше и в воде.

В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества.

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения

Индивидуальная страховка и помощь.

Применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов выполнения упражнений, убеждения, внушения.

Упражнения для общефизической подготовки

Строевые упражнения: быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, смыкаться и размыкаться, повороты: направо, налево, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения: для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывки прямыми и согнутыми руками.

для мышц туловища – вращение туловищем, садиться с помощью и без помощи рук, группироваться и покачиваться в этом положении, отжиматься от пола 2 – 5 раз из исходного положения упор лежа.

для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки, делать выпады вправо-влево, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, махи ногами вперед, назад, прыжки на обеих ногах (по 120 – 140 прыжков с отдыхом 30 секунд)

Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Все дыхательные упражнения сопровождаются указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; приставной шаг с приседанием; шаг противходом.

Передвижения в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжения на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Скольжения на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая работу рук ног и дыхания.

Игры для овладения навыком скольжения

Поплавок. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив руками колени, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложась спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь)

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога опирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Катера. Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача – доплыть до противоположного бортика.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди

1. Ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.

2. Сесть, согнуть одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать ее вправо и влево.

3. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).

4. Встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться (повторить 3-5 раз).

5. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.

6. «Мельница» — вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед.

7. То же упражнение в положении наклонившись вперед.

8. То же упражнение с резиновыми лентами.

9. В том же положении движения рук как при плавании кролем на груди с различными вариантами дыхания.

10. То же упражнение с продвижением вперед.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

1. Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.

2. В упоре лежа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Упражнения для совершенствования в плавании дельфином

1. Ходьба, бег, прыжки.

2. Руки на поясе; круговые движения тазом вправо, влево.

3. Вращение металлического или пластмассового обруча на талии и бедрах.

4. Движение руками как при плавании дельфином, с амортизаторами и без них.

5. Упражнения для согласования движений: руки вверх, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.

6. Повторить то же движение с опущенными вниз руками.

7. Наклониться вперед, руки в упоре о стенку (гимнастическую стенку) на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

8. Повторить то же с движением как при плавании дельфином (вдох выполняется в конце гребка в ритме колебаний туловища).

Упражнения для совершенствования в плавании брассом

1. Ходьба, бег, прыжки, наклоны.

2. Повороты туловища в стороны.

3. В положении наклонившись вперед — движения руками как при плавании брассом.

4. В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

5. Стартовый прыжок — по команде «Марш!» сделать прыжок вверх с махом руками вперед-вверх и толчком ног, в полете соединить руки над головой.

Показ способов плавания

Проверка плавательной подготовки

Вход в воду: прыжком вниз ногами, спад в воду

Переходы от бортика к бортику шагом, прыжком

Выдохи в воду

Стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания

Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с нарукавниками, с кругом между колен, в скольжении

Движения ногами при всех способах плавания: держась руками за бортик, с поплавком, с кругом или доской, в скольжении

Плавание облегченным способом

Плавание всеми способами с полной координацией

Плавание избранным способом

Комплексное плавание

Стартовые прыжки

Повороты

Игры на воде. Эстафеты. Свободное плавание.

Праздник на воде.

Планируемые результаты освоения программы

личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

предметные результаты:

иметь представление:

- об истории возникновения плавания;
- о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

- выполнять закаливающие водные процедуры;
- выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;
- демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Входящий и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

*Нормативы для проведения входящего контроля
стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
ОФП				
Быстрота	Бег на 30 м	8,0 (5-6 лет); 7,6 (7 лет); 7,2 (8 лет)	8,2 (5-6 лет); 7,8 (7 лет); 7,4 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	12,1 (5-6 лет); 11,3 (7 лет); 10,5 (8 лет);	12,4 (5-6 лет); 11,6 (7 лет); 10,8(8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	30-70 (5-6 лет); 80-95(7 лет); 95-105 (8 лет);	25-65 (5-6 лет); 75-90 (7 лет); 85-95 (8 лет);	см

Текущий контроль:

*Нормативы для текущего контроля
общей физической и специальной физической подготовке
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
ОФП				
Быстрота	Бег на 30 м	7,9 (5-6 лет); 7,5 (7 лет); 7,1 (8 лет)	8,1 (5-6 лет); 7,7 (7 лет); 7,3 (8 лет)	сек

Координация	Челночный бег 3x10м	12,0 (5-6 лет); 11,2 (7 лет); 10,4 (8 лет);	12,3 (5-6 лет); 11,5 (7 лет); 10,7 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	70-80 (5-6 лет); 90-100 (7 лет); 110 (8 лет);	65-75 (5-6 лет); 80-90 (7 лет); 90-100 (8 лет);	см

Промежуточная аттестация:

*Нормативы для промежуточной аттестации
по общей физической и специальной физической подготовке
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
ОФП				
Быстрота	Бег на 30 м	7,5 (5-6 лет); 7,1 (7 лет); 6,7 (8 лет)	7,7 (5-6 лет); 7,3 (7 лет); 6,9 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	11,6 (5-6 лет); 10,8 (7 лет); 10,0 (8 лет);	11,9 (5-6 лет); 11,1 (7 лет); 10,3 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	85 (5-6 лет); 105 (7 лет); 120 (8 лет);	80 (5-6 лет); 95 (7 лет); 110 (8 лет);	см
СФП				
Техническое мастерство	Владение несколькими элементами избранного вида			

Нормативные требования для оценки специальной подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. Существенные ошибки – это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая, (высокая) работа ног; повороты туловища (перекачивания с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация рук и ног; заныривание после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъем тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далекий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

Формой промежуточной аттестации является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

По окончании периода обучения на последнем занятии следует не только провести итоговый учет пройденного обучаемыми материала, но и включить в него соревновательные элементы и провести его в форме праздника.

Подготовку следует начать заранее с привлечением педагогического коллектива, родителей, работников бассейна, где проходило обучение.

Праздник должен открываться парадом участников и состоять из 3-х частей: спортивной, игровой – соревновательной и награждения.

Один из видов состязаний – проплавание максимально возможного расстояния со сменой способов – необходимо провести на занятии перед самим праздником.

В спортивную часть праздника может быть включено проплавание 12,14, 20, 25 метров спортивными способами, а также эстафеты с плаванием разными способами без предметов и с предметами; упражнения аквааэробики, элементы синхронного плавания под музыкальное сопровождение.

Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации

Общие сведения о строении тела.

Гигиена и самообслуживание.

Правила поведения на занятиях в бассейне и спортивном зале.

Значение занятий плаванием.

Виды спортивного плавания.

Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие *технологии образования, развития и воспитания*:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом

решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	1
Компьютер	1
Учебно-практическое оборудование	
Мат гимнастический	2
Турники	2
Скакалка	15
Гантели 1 кг	5 пар
Резины	5
Акробатическая дорожка	Комплект
Скамейки для пресса	2
Тренажеры	5
Ласты	18
Лопатки:	
малые	18
средние	18
большие	18
Доски плавательные	18
Колобашки	18
Резиновые экспандеры для отработки техники плавания	8
Секундомер	1
Резиновые мячи	5

Перечень информационно-методических материалов

Список литературы для педагогов и обучающихся

1. Антропова М. В., Кольцова М. М., Дубравинская Н. В. Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1983.
2. Афанасьев В. З. Игры в обучении плаванию. М.: ГЦО-ЛИФК, 1983.
3. Булах И. М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991.
4. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М.: ФиС, 1989.
5. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровье, 1983.
6. Волков В. И. Спортивные способности детей: Учебное пособие. Смоленск, 1981.
7. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб: Детство-ПРЕСС, 2003.
8. Выборова О. Обучение плаванию в закрытых бассейнах // Дошкольное воспитание. 1980, № 6. С. 14.
9. Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание, 1983. № 9.
10. Короп Ю. А., Цвек С. Ф. Обучение детей плаванию. Киев: Рад. школа, 1985.
11. Кубышкин В. И. Учите дошкольников плавать. М.: Просвещение, 1988.
12. Лепилина Т.В. Повышение интереса, мотивации к занятиям плаванием младших школьников. Вестник КГПУ, 2012.
13. Маслов В. И. Начальное обучение плаванию. М.: ФиС, 1969.
14. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.: Айрис-пресс, 2003.

Календарный учебный график(108час)

№	Месяц	Число (день недели)	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	понедельник, среда, пятница	12.00- 13.00	беседа	12	Теоретическая подготовка	бассейн	собеседование
2	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	61	Общая физическая подготовка		выполнение нормативов
3	октябрь-май			учебно- тренировочное занятие	30	Специальная физическая подготовка		выполнение нормативов
5	октябрь-май			соревнование	3	Соревнование		результат
6	сентябрь, май			контрольные испытания	1	Контрольные испытания		выполнение нормативов
	сентябрь					медицинский контроль		1