

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании
педагогического (методического)
совета
от «25» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.09.2023 г. № 122-А
Директор МАУ ДО «СШ
ФОК «Атлант» в г. Шахунья»
Ш.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»

Возраст обучающихся: 5-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы

тренер-преподаватель:

Баранник Александра Сергеевна,
Смирнов Алексей Александрович,
Тюлькина Ольга Валерьевна

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
«30» сентября 2023 г.

Г.А. Сандомирская

г. Шахунья
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы	9
3. Планируемы результаты.....	10
4. Учебный план	12
5. Содержание учебного плана	13
6. Календарный учебный график.....	17
7. Условия реализации программы	18
8. Формы аттестации.....	19
9. Оценочные материалы.....	20
10. Методические и информационные материалы	21
11. Рабочая программа воспитания	25
11. Список литературы	28
Приложения	30

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации,
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16,
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Уставом МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья»,

- Лицензией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Плавание – как физическое действие обеспечивает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в нужном направлении без посторонней помощи.

Плавание — олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне. В программе Олимпийских Игр — с 1896г. (среди женщин — с 1912 г.).

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Спортивное плавание делится на способы плавания и дистанции, на которых проводятся соревнования.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:(50, 100, 200, 400, 800 м. для женщин и 50, 100, 200, 400, 1500 м. для мужчин), кроль на спине (100, 200 м.), брасс (100 ,200 м.), баттерфляй (100, 200 м.), комплексное плавание (200 и 400 м.), включающее в себя преодоления равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м., 4x200 м. вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м. (200 м.), в комбинированной же эстафете 4x100 м. каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 дисциплины (16 дистанций у мужчин и 16 – у женщин).

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*

Актуальность программы обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития области, муниципалитета. В условиях современной жизни детское население страны, в том числе, нашего городского округа город Шахунья, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Вовлечение детей и молодёжи в занятия физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению

психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к занятием плавания.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Имеется возможность обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого создана группа в социальной сети ВКонтакте, где будут размещаться видеоуроки, мастер-классы по изучаемым материалам, материалы воспитательных мероприятий. Дополнительно ввиду того, что не все воспитанники зарегистрированы на сайте, вся необходимая информация будет размещена в родительских беседах в мессенджерах (Telegram, Viber, WhatsApp).

Новизна программы направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и молодежи в области физической культуры и спорта, и не предусматривает подготовку занимающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают

нравственно-волевые качества. Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей в возрасте от 5 до 17 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям и наличие заявления от родителя (законного представителя) на зачисление в группу по избранному виду спорта. Количество детей в группах – 20-25 человек.

Объем программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» предусматривает обучение в течение 1 учебного года с сентября по май, общее количество часов в год 144.

Форма и методы обучения. Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также

выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса – выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), занятия легкой атлетикой, катание на лыжах, катание на велосипеде, плавание.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации образовательной программы – традиционная. Организационная форма обучения – групповая (разновозрастная или одного возраста).

Режим занятий. Занятия по программе «Плавание» проходят с периодичностью 2 раза в неделю по 2 академических часа. Итого 4 часа в неделю. (Сан ПиН 2.4.4.3172-14).

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желание и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;

- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Состав группы. Количество занимающихся в учебной группе обусловлено имеющейся материально-технической базой и составляет 20-25 человек.

2.Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом через занятия плаванием.

Задачи программы

Образовательные (предметные):

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс (проплыть дистанцию 25 метров избранным способом).
4. Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Метапредметные:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать развитию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Формировать представление о водных видах спорта.

Личностные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.
4. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.
5. Положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

3. Планируемые результаты.

Образовательные (предметные)

Воспитанники овладеют:

- основными способами плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- техникой основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине;
- основными правилами безопасного поведения на воде;

- познакомится с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, смогут проплыть дистанцию 25 метров избранным способом.

Метапредметные

Воспитанники разовьют:

- двигательную активность детей;
- навыки личной гигиены;
- костно-мышечного корсета;
- координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- сформируют представление о водных видах спорта.

Личностные

Занимающиеся воспитают:

- морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- самостоятельность и организованность;
- бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

4. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	8		Вопросы
2.	Общепфизическая подготовка	51	6	45	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	26	6	20	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	25	6	19	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	18	6	12	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	12	2	10	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	4	2	2	Контрольные испытания
8.	Итого	144	36	108	

5. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие:

Теория: развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. ТБ на занятиях:

Теория: противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

Общефизическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений? Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу? Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость? Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость? Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической

палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу? Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Техническая подготовка

1. Основы техники плавания кролем на груди.
2. Основы техники плавания кролем на спине.
3. Основы техники плавания баттерфляем.
4. Основы техники плавания брассом.
5. Старты, повороты.

Тактическая подготовка

1. Финиш.
2. Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка

1. Основы интегральной подготовки

Итоговое занятие

Теория: Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика: Контрольное занятие в форме зачета.

7. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья», в которую входит:

- Стадион с зоной тренажеров
- Зал спортивных единоборств
- Плавательный бассейн
- Тренажерный зал

Для занятий самбо имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию занимающихся.

Материально – техническое обеспечение программы:

1. Надувной круг – 2 шт.
2. Мячи надувные – 10 шт.
3. Тонущие палочки – 15 шт.
4. Тонущие обручи – 15 шт.
5. Разделительная дорожка – 3 шт.
6. Плавательные доски – 10 шт.
7. Нудлы – 10 шт.
8. Гимнастические палки – 8 шт.
9. Обручи – 8 шт.
10. Нарукавники – 20 шт.
11. Лейки, уточки – 10 шт.
12. Пластмассовые лодки, морские обитатели – 10 шт.

Перечень технических средств обучения:

1. Видеокамера – 1
2. Ноутбук – 1
3. Акустическая система – 1
4. Диски, флеш-карта с записями музыки, песен, видео материалов – 7

Для более эффективного освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие интернет-ресурсы:

<https://russwimming.ru/>- сайт федерации плавания России.

www.swimming.ru- ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

www.fina.org- официальный сайт Международной Федерации Плавания.

Информационное обеспечение

Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы)

8. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по плаванию.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

9. Оценочные материалы

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне): <https://www.gto.ru/norms>.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения по плаванию за основу принимаются нормативы по ОФП «Готов к труду и обороне». СФП на общеразвивающих программах не принимается. Данный аспект закреплён в нормативно-правовом акте учреждения.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах базового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности (*Приложение №2*).

10. Методические и информационные материалы

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Педагогические технологии:

При реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- информационные;
- группового обучения.

Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2. Инструктаж по ТБ.

3. Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

4. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

5. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.

6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Организационные формы обучения:

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;

- практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором учреждения;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для учащихся;

- участие учащихся в спортивных соревнованиях, и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;

- занятия по сдаче контрольных нормативов, тестирования, мониторинга.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению техники данного вида спорта. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе тренировочного процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие воспитанника и тренера осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий.

Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа воспитанника, который может заниматься в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы воспитанников;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

11. Рабочая программа воспитания

Цель программы воспитания: личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Особенности организуемого воспитательного процесса в детском образовательном объединении

Процесс воспитания в группе основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды.

В группе сформирована система традиционных мероприятий: открытые занятия для родителей, спортивные праздники, «Церемония награждения победителей», «Спортивная элита».

Виды, формы и содержание деятельности

Для достижения поставленной цели использую следующие **виды деятельности:** игровая, познавательная, трудовая.

Формы деятельности: мастер-класс, презентация, беседа, практикум, анкетирование по вопросам ЗОЖ, игра.

Планируемые результаты: в процессе воспитательной деятельности у обучающихся будет сформирована потребность в ведении здорового образа жизни; будет проявляться уважительное отношение к семейным ценностям, известным спортсменам.

**Календарный план воспитательной работы
на 2021-2022 учебный год.**

№	Воспитательная работа	Сроки
№	Воспитательная работа	Сроки
1.	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности для воспитанников ФОКа; - проведение эвакуации в случае ЧС. 	сентябрь
2.	<ul style="list-style-type: none"> - «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»; - инструктаж по ТБ «Дорога в ФОК и домой. ПДД» 	октябрь
3.	<ul style="list-style-type: none"> - проведение разъяснительной работы о моральном облике воспитанника ФОКа; - мероприятие, направленное на сплочение и приобретение ценностей в коллективе. 	ноябрь
4.	<ul style="list-style-type: none"> - беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»; - инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» 	декабрь
5.	<ul style="list-style-type: none"> - спортивно-деловая игра «Как найти себе союзника» (встреча с известными спортсменами города); - инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 	январь
6.	<ul style="list-style-type: none"> - зимний фестиваль ВФСК ГТО; - беседа «Голосуем за здоровый образ жизни вместе». 	февраль
7.	<ul style="list-style-type: none"> - беседа «Скажи наркотикам нет»; - инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях» 	март

8.	- Всемирный день здоровья под девизом «Школа здорового самоопределения» (товарищеские встречи по культивируемым видам спорта).	апрель
9.	- участие в митинге в честь Дня Победы в Великой Отечественной Войне.	май
10.	- инструктаж «Правила безопасного поведения на водоемах в летнее время».	май
11.	- спортивный праздник «Спорт для всех», посвященный Международному дню защиты детей.	май

12. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

для тренера-преподавателя

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. –М.: ФиС, 2006.
2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. – Минск, «Четыре четверти», 2008.
3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. – Москва, ФиС, 2012.
4. Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания/А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКиТ, 2006.
5. Козлов А.В. Плавание доступно всем/– СПб. Лениздат, 2016.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. – Москва, 2000.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры.– Москва,2011.
8. Нечунаев И.П. Плавание. Книга –тренер.– Москва: Эксмо, 2012.
9. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования – Новокузнецк, 2000.
10. Тэлбот Д. Как плыть быстрее.– Москва, ФиС, 2008.

для воспитанников и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание.– Москва, АСТ, 2002.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – Москва: Просвещение, 2012.

интернет-ресурсы:

1. <https://russwimming.ru/>
2. www.swimming.ru
3. www.fina.org

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию на 2022-2023 учебный год.

4 часа в неделю, итого 144 часов.

№	Дата, неделя	Тема занятий	Форма занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие плавания в России. ОФП.	Теоретическая, тренировочная	Тестирование
2.	Сентябрь	Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.	тренировочная	Тестирование
3.	Сентябрь	ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	тренировочная	Тестирование
4.	Сентябрь	Спортивный зачет. ОФП.	тренировочная	Тестирование
5.	Сентябрь	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	тренировочная	Тестирование
6.	Октябрь	Теоретические сведения. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	тренировочная	Тестирование
7.	Октябрь	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег	тренировочная	Тестирование
8.	Октябрь	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	тренировочная	Тестирование
9.	Октябрь	В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	тренировочная	Тестирование

10.	Октябрь	<u>Кроль на груди и на спине:</u> движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений проплывание различных отрезков.	тренировочная	Тестирование
11.	Ноябрь	ОФП. Акробатические упражнения, плавание	тренировочная	Тестирование
12.	Ноябрь	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	тренировочная	Тестирование
13.	Ноябрь	СФП и ТП	тренировочная	Тестирование
14.	Ноябрь	<u>Кроль на груди и на спине:</u> движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.	тренировочная	Тестирование
15.	Ноябрь	<u>Брасс:</u> Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений	тренировочная	Тестирование
16.	Декабрь	<u>Брасс:</u> - упражнения движения ногами брассом: а) у опоры; б) с доской; в) без опоры;	тренировочная	Тестирование
17.	Декабрь	- упражнения движения руками брассом: а) стоя на дне; б) с доской;	тренировочная	Тестирование
18.	Декабрь	- упражнения для согласования рук и ног с дыханием: а) отдельно (руки с подхватом ног);	тренировочная	Тестирование
19.	Декабрь	<u>Баттерфляй – дельфин:</u> - упражнения движения ногами – дельфин:	тренировочная	Тестирование
20.	Декабрь	ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады	тренировочная	Тестирование

		с дополнительными пружинящими движениями		
21.	Январь	В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	тренировочная	Тестирование
22.	Январь	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	тренировочная	Тестирование
23.	Январь	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине	тренировочная	Тестирование
24.	Февраль	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость	тренировочная	Тестирование
25.	Февраль	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	тренировочная	Тестирование
26.	Февраль	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	тренировочная	Тестирование
27.	Февраль	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость	тренировочная	Тестирование
28.	Март	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	тренировочная	Тестирование
29.	Март	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50	тренировочная	Тестирование

		м вольный стиль на груди и на спине		
30.	Март	ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста). плавание	тренировочная	Тестирование
31.	Март	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость	тренировочная	Тестирование
32.	Март	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	тренировочная	Тестирование
33.	Апрель	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине	тренировочная	Тестирование
34.	Апрель	ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста). плавание	тренировочная	Тестирование
35.	Апрель	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	тренировочная	Контрольная игра
36.	Апрель	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине	тренировочная	Тестирование

37	Апрель	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплывание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость	тренировочная	Тестирование
38	Май	Контрольные испытания. ОФП	тренировочная	Контрольный зачет
39	Май	Подвижные и спортивные игры. эстафеты	тренировочная	Тестирование
40	Май	ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста). Плавание. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	тренировочная	Тестирование
41	Май	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	тренировочная	Тестирование
42	Май	ОФП. Упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста), плавание		
		Итого: 144 часа		

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Тренер-преподаватель: _____ Вид спорта: _____

Группа: _____ Дата: _____

№	Ф.И.О.	Бег 30 м	Бег 1 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок длину с места	Метание мяча 150 г.	Челночный бег 3x10 м	Выполненный норматив на Знак отличия
7-17 лет										
ЮНОШИ										
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
ДЕВУШКИ										
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										