

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом  
№ 66 от 28 августа 2020 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
И.В. Грачева



**Рабочая программа 2020-2021 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
“Баттерфляй”**

Возраст обучающихся: 12-13 лет  
2 год

Составитель:  
Грабко Тамара Валерьевна  
педагог дополнительного образования

**Пояснительная записка.**

1	<b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы	Модифицированная
3	<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый
4	<b>Группа</b>	5
5	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий год	<b>Цель программы:</b> - формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств с помощью плавания.
6	<b>Задачи</b> на текущий учебный год	<b>Задачи программы:</b> -выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием. -овладеть жизненно необходимыми навыками плавания. -обучать совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания. -(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). -укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность -прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания. -развивать и совершенствовать физические качества. -воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.
7	<b>Режим занятий в текущем году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	6 часов в неделю, три занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и ещё 40 минут)
8	<b>Особенности организации образовательной программы</b> по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе с указанием: -количества учебных часов по программе	216 часов (6 часов в неделю)
9	<b>Формы занятий и их сочетание</b> (выбор конкретных форм учебных занятий)	- соревнования - тренировки - практические занятия

0	<p><b>Ожидаемые результаты и</b> способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p><b>Ожидаемый результат</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держаться на воде, нырять, прыгать с тумбочки и выполнять поворот, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать, плавать кролем и на спине освоение техники спортивными способами плавания</li> <li>- правильное выполнение специальных упражнений для освоения с водой. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, ноги брасс и дельфин плавание 12,5-25м одним из способов, прыжки с тумбочки, повороты, игры и развлечения в воде</li> <li>-зачет</li> <li>-тренировка</li> <li>-промежуточные контрольные срезы</li> <li>-переводные соревнования на следующий этап</li> </ul>
11	<p><b>Методическое обеспечение программы</b></p>	<p><b>Наличие технических средств обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-калабашки</li> <li>-ласты</li> <li>-доски</li> <li>-лопаточки</li> <li>-нудлы</li> <li>-тонущие игрушки</li> </ul> <p><b>Методический материал:</b> Методический информационный материал методическая разработка урока, презентация, наглядный материал</p>
12	<p><b>Литература</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки, Плавание, Киев, 2010.</li> <li>2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А., Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, «Академия», 2014 г.</li> <li>3. Велитченко В.К., Как научиться плавать. – М., Терра-Спорт, 2000.</li> <li>4. Гузман Р., Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, - И: «Попури» 2013, с. 288.</li> <li>5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.</li> <li>6. Карпенко Е., Коротнова Т., и др. Плавание. Игровой метод обучения. И: Терра-Спорт, 2009.</li> <li>7. Капотов П.П., Обучение плавания.-М.:Воениздат, 2018.</li> <li>8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание «Академия», 2014.</li> <li>9. Люсерио Б., Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; (пер. с англ. Т. Платоновой).- М.: Эксмо, 2011, с.280.</li> <li>10. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001</li> <li>11. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004</li> <li>12. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, пособие для тренеров, М., Всероссийская федерация плавания, 2000.</li> </ol>

13. Плавание: учебник для вузов / по общ. Ред.  
Н.Ж.Булгаковой. – М.:ФиС, 2001.

14. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188-03.

Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.

**Календарно-тематический план группы «Дельфин» 3 год обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	8.09.20	8.09
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	10.09.20	10.09
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	11.09.20	11.09
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	15.09.20	15.09
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	17.09.20	17.09
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места	18.09.20	18.09
2.6	Общая физическая подготовка			2	Веселые старты	22.09.20	22.09
3	<b>Безопасное плавание</b>	12	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»	6.10.20	6.10
3.1	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Волны на море»	8.10.20	8.10
3.2	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнение «поплавок».	9.10.20	9.10
3.3	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела»	13.10.20	13.10
3.4	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Ныряние в обруч	15.10.20	15.10
3.5	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Доставание предметов со дна	16.10.20	16.10
4	<b>Техника комплексным плаванием</b>	20					
4.1	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	20.10.20	20.10
4.2	Комплексное плавание			2	100 м н/ - в/с	22.10.20	22.10
4.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине	23.10.20	23.10
4.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	27.10.20	27.10
4.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	29.10.20	29.10
4.6	Комплексное плавание			2	100 м бр – дн	30.10.20	30.10
4.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин	3.11.20	3.11
4.8	Комплексное плавание			2	100 м дн – н/с	5.11.20	5.11
4.9	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	10.11.20	10.11

4.10	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	12.19.20	12.11
5	<b>Плавание любимым способом</b>	20					
5.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25-50 м на время	30.07.21	
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50-100 м на время	4.05.21	
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 -50м на время	6.05.21	
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50-100 м на время	4.05.21	
5.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 -50м на время	11.05.21	
5.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50-100 м на время	13.05.21	
5.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 -50м на время	14.05.21	
5.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 -100м на время	18.05.21	
5.9	Повторение техники плавания любимым способом			2	25 -50м на время	20.05.21	
5.10	Повторение техники плавания любимым способом			2	50 -100м на время	21.05.21	
6	<b>Повторная тренировка</b>	22					
6.1	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	13.11.20	13.11
6.2	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	17.11.20	17.11
6.3	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	19.11.20	19.11
6.4	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	20.11.20	20.11
6.5	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	24.11.20	24.11
6.6	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	26.11.20	26.11
6.7	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	27.11.20	27.11
6.8	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	1.12.20	1.12
6.9	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	3.12.20	3.12

6.10	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	9.12.20	9.12
6.11	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	8.12.20	8.12
7	<b>Комбинированная тренировка</b>	22					
7.1	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	11.12.20	11.12
7.2	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль-брасс	15.12.20	15.12
7.3	Комбинированная тренировка			2	200 м на спине – вольный стиль	17.12.20	17.12
7.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание	18.12.20	18.12
7.5	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	22.12.20	22.12
7.6	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	24.12.20	24.12
7.7	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	25.12.20	25.12
7.8	Комбинированная тренировка			2	200 м брасс вольный стиль	29.12.20	26.12
7.9	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	31.12.20	29.12
7.10	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	12.01.21	12.01
7.11	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	14.01.21	14.01
8	<b>Переменная тренировка</b>	22					
8.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	19.01.21	19.01
8.2	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	21.01.21	21.01
8.3	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	22.01.21	22.01
8.4	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	26.01.21	26.01
8.5	Переменная тренировка			2	100-медл., 100- быстро в/с,бр, н/с	28.01.21	28.01
8.6	Переменная тренировка			2	100-медл., 100- быстро в/с,бр, н/с	29.01.21	29.01
8.7	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	02.02.21	02.02
8.8	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	04.02.21	04.02
8.9	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	05.02.21	05.02
8.10	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	09.02.21	09.02
8.11	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	11.02.21	11.02

9	<b>Дистанционная тренировка</b>	20						
9.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль,	16.02.21	16.02	
9.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги брасс	18.02.21	18.02	
9.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине	19.02.21	19.02	
9.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	23.02.21	25.02	
9.5	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием	25.02.21	26.02	
9.6	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием	26.02.21	02.03	
9.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с	203.21	04.03	
9.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с	4.03.21	05.03	
9.9	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.	5.03.21	09.03	
9.10	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н	9.03.21	11.03	
10	<b>Спринтерская тренировка</b>	20						
10.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	12.03.21	12.03	
10.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	16.03.21	16.03	
10.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	18.03.21	18.03	
10.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	19.03.21		
10.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	23.03.21		
10.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	25.03.21		
10.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	26.03.21		
10.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	30.03.21		
10.9	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	1.04.21		
10.11	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2.04.21		
11	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	10						
11.1	Кроль на груди			2	25- 50 - 100м кролем на груди	10.12.20	10.12	
11.2	Кроль на спине			2	25- 50 - 100 м кролем на спине	15.01.21	15.01	
11.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	6.04.21		
11.4	Брасс			2	25 -50 -100 м Брассом	12.02.21	12.02	
11.5	«Дельфин»			2	25 -50 -100 м дельфином	11.03.21		
12	<b>Игры на воде</b>	28						
12.1	Игра «Насос».			2		24.09.20	24.09	



					25.09.20	25.09
12.2	Игра «Мельница»			2	29.09.20	29.09
12.3	Игра «Водолазы»			2	1.10.20	1.10
12.4	Игра «Морской бой»			2	2.10.20	2.10
12.5	Игра «Торпеды».			2	8.04.21	
12.6	«До пяти»			2	9.04.21	
12.7	«Сядь на дно»			2	13.04.21	
12.8	«Медуза»			2	15.04.21	
12.9	«До пяти»			2	20.04.21	
12.10	«Футбол»			2	22.04.21	
12.11	«Кто дольше?»			2	23.04.21	
12.12	«Борьба за мяч»			2	27.04.21	
12.13	«Буксир»			2	29.04.21	
12.14	«Кораллы»			2		
13	<b>Соревнования</b>	8		2	<i>Зимние департа</i>	19.12.20
13.1	«Только вперед»			2		
13.2	«Веселые старты»			2		
13.3	«На голубых дорожках»			2		
13.4	«Весенний заплыв»			2		