

Пояснительная записка

	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Модифицированная
3.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый
4.	Группа	1
5.	Цель рабочей программы на текущий год	Цель программы: - формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств с помощью плавания.
6.	Задачи на текущий учебный год	Задачи программы: - выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием; - овладеть жизненно необходимыми навыками плавания; - обучать технике 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.	Режим занятий в текущем году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	4 часа в неделю, два занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и еще 40 минут)
8.	Особенности организации образовательной программы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием: -количества учебных часов по программе	144 часов (4 часа в неделю)
9.	Формы занятий и их сочетание (выбор конкретных форм учебных занятий)	- соревнования - тренировки - практические занятия

10.	<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p style="text-align: center;">Ожидаемый результат</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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 -зачет -тренировка -промежуточные контрольные срезы -переводные соревнования на следующий этап
11.	<p>Методические обеспечение программы</p>	<p>Наличие технических средств обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -калабашки -ласты -доски -лопаточки -нудлы -тонущие игрушки <p>Методический материал: Методический информационный материал методическая разработка урока, презентация, наглядный материал</p>
12.	<p>Литература</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки, Плавание, Киев, 2010. 2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А., Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, «Академия», 2014 г. 3. Велитченко В.К., Как научиться плавать. – М., Terra-Спорт, 2000. 4. Гузман Р., Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, - И: «Попури» 2013, с. 288. 5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005. 6. Карпенко Е., Коротцова Т., и др. Плавание. Игровой метод обучения. И: Terra-Спорт, 2009. 7. Капотов П.П., Обучение плавания.-М.:Воениздат, 2018. 8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание «Академия», 2014. 9. Люсеро Б., Плавание: 100 лучших упражнений / БлайтЛюсеро; (пер. с англ. Т. Платоновой).- М.: Эксмо, 2011, с.280. 10. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001 11. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004 12. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, пособие для тренеров, М., Всероссийская федерация плавания, 2000. 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.
15. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.

Календарно-тематический план группы «Баттерфляй» 1 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	Вводное занятие	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	15.09.20	15.09
2	Общая физическая подготовка	12					
2.1	Общая физическая подготовка	2		2	Отжимание в упоре	17.09.20	17.09
2.2	Общая физическая подготовка	2		2	Подъем туловища	22.09.20	22.09
2.3	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжки на скакалке	24.09.20	24.09
2.4	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжок в длину с места	29.09.20	29.09
2.5	Игры	2		2	Правила игр: футбол, бадминтон.	1.10.20	1.10
2.6	Эстафеты	2		2	Веселые старты	6.10.20	6.10
3	Безопасное плавание	8	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»	8.10.20	8.10
3.1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Волны на море»	13.10.20	13.10
3.2	Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Ноймай воду»,	15.10.20	15.10
3.3	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела», «поплавок».	20.10.20	20.10
4	Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди)	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом вольный стиль»	22.10.20	22.10
4.1	Обучение Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди).			2	Проплывание 3-5 метров на задержке дыхания.	27.10.20	27.10
4.2	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание 3-5 метров на задержке дыхания.	29.10.20	29.10
4.3	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на			2	Игра «Салки в воде»	3.11.20	3.11

	груди						
4.4	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Салки в воде»	5.11.20	5.11
4.5	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание отрезка 5-10 м на задержке дыхания	10.11.20	10.11
4.6	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Достань предмет». Прыжок в воду солдатиком	12.11.20	12.11
4.7	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	25 м без учета времени	17.11.20	17.11
5	Техника плавания способом кроль на спине	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом кроль на спине»	15.12.20	15.12
5.1	Обучение техники плавания способом кроль на спине			2	«Звездочка» на груди, на спине	17.12.20	17.12
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Досчитай до 5»	22.12.20	22.12
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт»	24.12.20	24.12
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт». Кувырок в воду	29.12.20	26.12
5.5	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 3-5 метров	31.12.20	29.12
5.6	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 5-10 метров	12.01.20	12.01
5.7	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м без учета времени	14.01.20	14.01
6	Техника плавания способом брасс	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом брасс»	14.01.20	19.01
6.1	Обучение техники плавания способом брасс			2	«Звездочка» на груди, на спине.	26.01.20	21.01
6.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м с досочкой ноги брассом	28.01.20	26.01
6.3	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м с досочкой ноги брассом	2.02.20	28.01
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м руки брассом, ноги кролем	4.02.20	2.02

6.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м руки брассом, ноги кролем.	9.02.20	4.02
6.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Согласование брассом	11.02.20	9.02
6.7	Повторение техники плавания способом брасс			2	Проплывание брассом	16.02.20	11.02
7	Техника плавания способом дельфин	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом дельфин»	09.03.21	23.02
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин			2	Движение ногами дельфин с плавательной доской.	11.03.21	25.02
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Движение руками дельфин	16.03.21	9.03
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Выдох в воду	18.03.21	11.03
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Дыхание при плавании дельфин	23.03.21	16.03
7.5	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении ногами дельфин	25.03.21	18.03
7.6	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении руками дельфин	30.03.21	
7.7	Повторение техники плавания способом дельфин			2	12,5 м в полной координации	1.04.21	
8	Техника выполнения поворота и старта	10	2		Тема: «Особенности техники выполнения старта пловца, поворота «маятником»	20.04.21	
8.1	Изучение техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с бортика	22.04.21	
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы	24.04.21	
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «маятником»	29.04.21	
8.4	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «сальто»	4.05.21	
9	Плавание любимым способом	8					
9.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине			2	12,5 - 25 м без учета времени	18.05.21	
	Совершенствование			2	12,5 - 25 м без учета	23.05.21	

	способом брасс					
9.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин		2	12,5 - 25 м без учета времени	25.05.21	
9.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине		2	12,5 - 25 м без учета времени	24.05.21	
10	Промежуточные контрольные срезы	12				
10.1	Скольжение на груди, на спине, на боку.		2	«Поплавок», «Звездочка», «Стрела». Нахождение и поднятие предметов в воде.	19.11.20	19.11
10.2	Кроль на груди		2	12,5 - 25 м кролем на груди	1.12.20	1.12
10.3	Кроль на спине		2	12,5 - 25 м кролем на спине	19.12.20	
10.4	Старт, повороты		2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	6.05.21	
10.5	Брасс		2	12,5 - 25 м брассом	18.02.21	
10.6	«Дельфин»		2	12,5 м вельфином	06.04.21	
11	Игры на воде	26				
11.1	«Поплавок»		2	-	24.11.20	24.11
11.2	«Кто быстрее спрячется под воду»		2	-	26.11.20	26.11
11.3	«Морской бой»		2	-	3.12.20	3.12
11.4	«До пяти»		2	-	8.12.20	8.12
11.5	«Сядь на дно»		2	-	10.12.20	10.12
11.6	«Медуза»		2	-	23.02.21	16.02
11.7	«Торпеды»		2	-	25.02.21	18.02
11.8	«Стрела»		2	-	02.03.21	02.03
11.9	«Фонтан»		2	-	04.03.21	04.03
11.10	«Футбол»		2	-	08.04.21	
11.11	«Кто дольше?»		2	-	13.04.21	
11.12	«Борьба за мяч»		2	-	15.04.21	
11.13	«Гусеница»		2	-	11.05.21	
12	Соревнования	2			13.05.21	
12.1	«Семейная пара»		2	Оценить технику плавания любимым способом.	22.05.21	