

**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  
“Дельфин”**

Возраст обучающихся: 7-9 лет  
1 год

Составитель:  
Перов Алексей Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

1209 7-9 лет

Пояснительная записка.

1.	<b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
2.	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Адаптированная
3.	<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
4.	<b>Группа</b>	2
5.	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий год	<b>Цель программы:</b> -формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие
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, батерфляй). -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)	4 часа в неделю, два занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и ещё 40 минут)
8.	<b>Особенности образовательной деятельности</b> по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе с указанием: -количества учебных часов по программе	144 часа в год, 72 занятия по 2 часа.
9.	<b>Формы занятий и их сочетание</b> (выбор конкретных форм учебных занятий)	<b>Соревнования</b> <b>Тренировки</b> <b>Практические занятия</b>



10.	<p><b>Ожидаемые результаты</b> и способы их оценки в текущем Учебном году, форма проведения Промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Ожидаемый результат -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. -зачёт -тренировка -промежуточные контрольные срезы -переводные соревнования на следующий этап</p>
11.	<p><b>Методическое обеспечение программы</b></p>	<p>Наличие технических средств обучения: обручи, круги, доски, ласты, лопаточки. Методический материал: Методический информационный материал, методическая разработка урока, презентация, наглядный материал.</p>
12.	<p><b>Литература</b></p>	<p>1. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин.Образования РФ, 2002. 2. Булгакова Н.Ж., Отбор и подготовка юных пловцов - М: ФиС. 2009. 3. Велитченко В.К., Как научиться плавать. - М., Terra-Спорт, 2000. 4. Люсерро Б., Плавание :100 лучших упражнений/ Блайт Люсерро ;(пер.с англ.Т.Платоновой). -М.Эксмо, 2011, с.280 5. Настольная книга учителя физической культуры, под ред. профессора Л.Б.Кофмана, М., ФиС, 1998.  6. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. 7. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. 8. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. 9. О. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 10. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с. 11. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. 12. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013.</p>

13. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
14. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012.
15. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
16. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012.
17. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013.
18. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
19. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012.
20. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014.
21. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012.
22. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013.
23. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
24. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012.
25. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя. Просвещение, 2001.
26. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителя. Просвещение 2004 г.
27. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки. Плавание, Киев, 2010



**Календарно-тематический план группы «Дельфин» I 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.	07.09.20	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка	2		2	Отжимание в упоре		
2.2	Общая физическая подготовка	2		2	Подъем туловища		
2.3	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжки на скакалке		
2.4	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжок в длину с места		
2.5	Игры	2		2	Правила игр: футбол, бадминтон.		
2.6	Эстафеты	2		2	Веселые старты	09.09.20	05.10.20
3	<b>Безопасное плавание</b>	8	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»		
3.1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Волны на море»	07.10.20	07.10.20
3.2	Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Поймай воду».	11.11.20	11.11.20
3.3	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела», «поплавок».		
4	<b>Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди)</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом вольный стиль»		
4.1	Обучение Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди).			2	Проплавание 3-5 метров на задержке дыхания.	12.10.20	12.10.20
4.2	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплавание 3-5 метров на задержке дыхания.	14.10.20	14.10.20
4.3	Совершенствование			2	Игра «Салки в воде»	28.10.20	28.10.20
						18.11.20	18.11.20
						02.12.20	02.12.20

	техники плавания на руках способом кроль на груди				
4.4	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Салки в воде» 28.12.20 24.02.21
4.5	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание отрезка 5-10 м на задержке дыхания 25.11.20 11.01.21
4.6	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Достань предмет». Прыжок в воду солдатиком 16.12.20
4.7	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	25 м без учета времени
5	<b>Техника плавания способом кроль на спине</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом кроль на спине»
5.1	Обучение техники плавания способом кроль на спине			2	«Звездочка» на груди, на спине 19.10.20
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Досчитай до 5» 21.10.20
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт» 04.11.20 30.11.20
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт». Кувырок в воду 23.12.20
5.5	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 3-5 метров 03.02.21
5.6	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 5-10 метров
5.7	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м без учета времени 13.01.21
6	<b>Техника плавания способом брасс</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом брасс»
6.1	Обучение техники плавания способом брасс			2	«Звездочка» на груди, на спине. 09.11.20
6.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м с досочкой ноги брассом 11.11.20 23.11.20 14.12.20



6.3	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м с досочкой ноги брассом	18.01.21	18.02.21
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м руки брассом, ноги кролем	01.02.21	01.02.21
6.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5-10 м руки брассом, ноги кролем	15.02.21	15.02.21
6.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Согласование брассом		
6.7	Повторение техники плавания способом брасс			2	Проплывание брассом		
7	<b>Техника плавания способом дельфин</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом дельфин»		
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин			2	Движение ногами дельфин с плавательной доской.	16.11.20	16.11.20
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Движение руками дельфин	20.01.21	20.01.21
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Выдохи в воду	08.02.21	08.02.21
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Дыхание при плавании дельфин		
7.5	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении ногами дельфин		
7.6	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении руками дельфин		
7.7	Повторение техники плавания способом дельфин			2	12,5 м в полной координации		
8	<b>Техника выполнения поворота и старта</b>	10		2	Тема: «Особенности техники выполнения старта пловца, поворота «маятником»		
8.1	Изучение техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с бортика	10.02.21	10.02.21
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы		
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «маятником»		
8.4	Совершенствование			2	Поворот «сальто»		

	техники выполнения старта и поворота						
9	<b>Плавание любимым способом</b>	8					
9.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине			2	12,5 - 25 м без учета времени		
9.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	12,5 - 25 м без учета времени		
9.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	12,5 - 25 м без учета времени		
9.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	12,5 - 25 м без учета времени		
10	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	12					
10.1	Скольжение на груди, на спине, на боку.			2	«Поплавок», «Звездочка», «Стрела». Нахождение и поднимание предметов в воде.		
10.2	Кроль на груди			2	12,5 – 25 м кролем на груди		
10.3	Кроль на спине			2	12,5 – 25 м кролем на спине		
10.4	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»		
10.5	Брасс			2	12,5 -25 м брассом		
10.6	«Дельфин»			2	12,5 м дельфином		
11	<b>Игры на воде</b>	26					
11.1	«Поплавок»			2	-	26.10.20	26.10.
11.2	«Кто быстрее спрячется под воду»			2	-	21.12.20	21.12.
11.3	«Морской бой»			2	-	30.12.20	30.12.
11.4	«До пяти»			2	-	17.02.21	17.02.
11.5	«Сядь на дно»			2	-		
11.6	«Медуза»			2	-		
11.7	«Торпеды»			2	-		
11.8	«Стрела»			2	-		
11.9	«Фонтан»			2	-		
11.10	«Футбол»				-		
11.11	«Кто дальше?»			2	-		
11.12	«Борьба за мяч»			2	-		
11.13	«Гусеница»			2	-		
12	<b>Соревнования</b>	2					
12.1	«Умею плавать»			2	Оценить технику плавания любимым сп.		