

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: 9-12 лет
2 год

Составитель:
Перов Алексей Геннадьевич
педагог дополнительного образования

22. 9-12. лет

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Адаптированная
Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
Группа	2
Цель рабочей программы на текущий год	Цель программы: -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
Задачи на текущий учебный год	Задачи программы: -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.
Режим занятий в текущем году (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	6 час. в неделю, три занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и ещё 40 минут)
Особенности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе с указанием: -количества учебных часов по программе	216 часов в год, 108 занятий по 2 часа.
Формы занятий и их сочетание (выбор конкретных форм учебных занятий)	Соревнования Тренировки Практические занятия

<p>Ожидаемые результаты 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>
<p>Методическое обеспечение программы</p>	<p>Наличие технических средств обучения: обручи, круги, доски, ласты, лопаточки. Методический материал: Методический информационный материал, методическая разработка урока, презентация, наглядный материал.</p>
<p>Литература</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, с.191 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» 2год 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.	07.09.20	
2	Общая физическая подготовка	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	09.09.20	
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	09.09.20	
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	05.10.20	
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	05.10.20	
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места		
2.6	Общая физическая подготовка			2	Веселые старты		
3	Безопасное плавание	12	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»		
3.1	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Волны на море»	07.09.20	07.09.20
3.2	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Поймай воду»,		
3.3	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнение «поплавок».		
3.4	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела»		
3.5	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Нырание в обруч		
4	Техника плавания способом вольный стиль	8					
4.1	Повторение техники плавания способом вольный стиль			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	09.10.20	09.10.20
4.2	Совершенствование техники плавания способом вольный стиль			2	Скольжение с работой ног, рук	30.11.20	30.11.20
4.3	Совершенствование техники плавания способом вольный стиль			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	09.12.20	09.12.20
4.4	Совершенствование техники плавания способом вольный			2	25 м на время		

	стиль					
5	Техника плавания способом кроль на спине	8				
5.1	Обучение техники плавания способом на спине		2	Скольжение с работой ног, руки вверх	14.10.20	12.10.20
5.2	Совершенствование техники плавания способом на спине		2	Скольжение с работой ног, рук	25.11.20	25.11.20
5.3	Совершенствование техники плавания способом на спине		2	Согласование работы ног, рук с дыханием		
5.4	Совершенствование техники плавания способом на спине		2	25 м на время		
6	Техника плавания способом брасс	8				
6.1	Обучение техники плавания способом брасс		2	Скольжение с работой ног, руки вверх	14.10.20	14.10.20
6.2	Совершенствование техники плавания способом брасс		2	Скольжение с работой ног, рук	15.01.21	15.01.21
6.3	Совершенствование техники плавания способом на спине		2	Согласование работы ног, рук с дыханием	2.12.20	2.12.20
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс		2	25 м на время		
7	Техника плавания способом дельфин	8				
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин		2	Скольжение с работой ног, руки вверх	16.10.20	16.10.20
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин		2	Скольжение с работой ног, рук	07.12.20	07.12.20
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин		2	Согласование работы ног, рук с дыханием	04.11.20	04.11.20
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин		2	25 м на время	11.12.20	11.12.20
8	Техника выполнения старта и поворота	8				
8.1	Обучение техники выполнения старта и поворота		2	Старт «пловца» с тумбы	20.11.20	20.11.20
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота		2	Поворот «маятником»	09.02.21	09.02.21
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота		2	Поворот «сальто»	19.02.21	19.02.21
8.4	Совершенствование техники выполнения старта и поворота		2	Старт «пловца» с тумбы. Поворот «маятником», «сальто».	05.03.21	05.03.21
9	Техника комплексным Плаванием	16				
9.1	Комплексное плавание		2	Согласование 200 м вольный стиль	10.02.21	10.02.21
9.2	Комплексное плавание		2	100 м н/ - в/с	02.11.20	02.11.20

9.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине		
9.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	06.11.20	06.11.20
9.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	23.12.20	23.12.20
9.6	Комплексное плавание			2	100 м бр – дн	18.01.21	18.01.21
9.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин	01.03.21	01.03.21
9.8	Комплексное плавание			2	100 м дн – н/с		
10	Плавание любимым способом	16					
10.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25 м на время	30.10.20	30.10.20
10.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50 м на время	15.02.21	15.02.21
10.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м на время		
10.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50 м на время		
10.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 м на время		
10.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50 м на время		
10.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 м на время		
10.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 м на время		
11	Повторная тренировка	16					
11.1	Повторная тренировка			2	4x50м вольный стиль, отдых 5 мин	23.10.20	28.10.20
11.2	Повторная тренировка			2	8x50м вольный стиль, отдых 10сек	23.11.20	23.11.20
11.3	Повторная тренировка			2	4x50 м на спине, отдых 5 мин	05.02.21	05.02.21
11.4	Повторная тренировка			2	8x50м на спине, отдых 10сек	24.02.21	24.02.21
11.5	Повторная тренировка			2	4x50 м брасс, отдых 5 мин		
11.6	Повторная тренировка			2	8x50м брасс, отдых 10сек	13.01.21	13.01.21
11.7	Повторная тренировка			2	4x50 м дельфин, отдых 5 мин	05.03.21	05.03.21
11.8	Повторная тренировка			2	8x50 м дельфин, отдых 10сек		
12	Комбинированная тренировка	16					
12.1	Комбинированная			2	100 м комплексное		

	тренировка				плавание		
12.2	Комбинированная тренировка			2	100 м вольный стиль-басс	26.10.20	26.10.20
12.3	Комбинированная тренировка			2	100 м на спине – вольный стиль	20.01.21	20.01.21
12.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание		
12.5	Комбинированная тренировка			2	150 м на спине, басс вольный стиль	01.02.21	01.02.21
12.6	Комбинированная тренировка			2	100 м вольный стиль – дельфин	09.11.20	09.11.20
12.7	Комбинированная тренировка			2	100 м комплексное плавание	16.11.20	16.11.20
12.8	Комбинированная тренировка			2	100 м басс вольный стиль		
13	Переменная тренировка	16					
13.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	29.10.20	29.10.20
13.2	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	03.12.20	03.12.20
13.3	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	21.12.20	21.12.20
13.4	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро в/с,бр, н/с	03.02.21	03.02.21
13.5	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	17.02.21	17.02.21
13.6	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с		
13.7	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с		
13.8	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с		
14	Дистанционная тренировка	16					
14.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль		
14.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги басс	13.11.20	13.11.20
14.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине		
14.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	11.11.20	11.11.20
14.5	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с	14.12.20	14.12.20
14.6	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с		
14.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.	11.01.21	11.01.21
14.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н		
15	Спринтерская тренировка	16					
15.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	13.11.20	13.11.20
15.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	16.12.20	16.12.20
15.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	26.02.21	26.02.21
15.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н		
15.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	28.12.20	28.12.20
15.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с		
15.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.		

15.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	
16	Промежуточные контрольные срезы	10				
16.1	Кроль на груди			2	25- 50 м кролем на груди	
16.2	Кроль на спине			2	25- 50 м кролем на спине	
16.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	30.10.20
16.4	Брасс			2	25 -50 м брассом	
16.5	«Дельфин»			2	25 -50 м дельфином	
17	Игры на воде	24				21.10.20
17.1	Игра «Насос».			2		18.12.20
17.2	Игра «Мельница»			2		25.12.20
17.3	Игра «Водолазы»			2		30.12.20
17.4	Игра «Морской бой»			2		
17.5	Игра «Горпеды».			2		
17.6	«До пяти»			2		
17.7	«Сядь на дно»			2		
17.8	«Медуза»			2		
17.9	«До пяти»			2		
17.10	«Футбол»			2		
17.11	«Кто дольше?»			2		
17.12	«Борьба за мяч»			2		
18	Соревнования	4				
18.1	«Только вперед»			2		
18.2	«Весенний заплыв»			2		