

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: 12-16 лет
3 год

Составитель:
Перов Алексей Геннадьевич
педагог дополнительного образования

3. 12. - 16 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>

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

Календарно-тематический план группы «Дельфин» 3 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.	05.09.20	
2	Общая физическая подготовка	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	08.09.20	
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	08.09.20	
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	08.10.20	
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	08.10.20	
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места	08.10.20	
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»	08.09.20	08.09.20
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		
3.6	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Доставание предметов со дна		
4	Техника комплексным плаванием	20					
4.1	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	10.10.20	10.10.20
4.2	Комплексное плавание			2	100 м н/ - в/с	31.10.20	31.10.20
4.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине		
4.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	05.12.20	05.12.20
4.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	24.12.20	24.12.20
4.6	Комплексное плавание			2	100 м бр – дн	14.01.21	14.01.21
4.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин		
4.8	Комплексное плавание			2	100 м дн – н/с		

4.9	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль		
4.10	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	19.01.21	19.01.21
5	Плавание любимым способом	20					
5.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25-50 м на время	13.10.20	13.10.20
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50-100 м на время	03.11.20	03.11.20
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 -50м на время		
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50-100 м на время		
5.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 -50м на время		
5.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50-100 м на время		
5.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 -50м на время		
5.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 -100м на время		
5.9	Повторение техники плавания любимым способом			2	25 -50м на время		
5.10	Повторение техники плавания любимым способом			2	50 -100м на время		
6	Повторная тренировка	22					
6.1	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	15.10.20	15.10.20
6.2	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	02.03.21	02.03.21
6.3	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	05.11.20	05.11.20
6.4	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	29.11.20	29.11.20
6.5	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	16.01.21	16.01.21
6.6	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	06.02.21	06.02.21
6.7	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	14.11.20	14.11.20
6.8	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем		

6.9	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.		
6.10	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем		
6.11	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.		
7	Комбинированная тренировка	22					
7.1	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание		
7.2	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль-брасс	17.10.20	17.10.20
7.3	Комбинированная тренировка			2	200 м на спине – вольный стиль	07.11.20	07.11.20
7.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание	04.03.21	04.03.21
7.5	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	17.11.20	17.11.20
7.6	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	18.02.21	18.02.21
7.7	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	19.11.20	19.11.20
7.8	Комбинированная тренировка			2	200 м брасс вольный стиль	01.12.20	01.12.20
7.9	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	12.12.20	12.12.20
7.10	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин		
7.11	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание		
8	Переменная тренировка	22					
8.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с.бр, н/с	20.10.20	20.10.20
8.2	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с.бр, н/с	03.12.20	03.12.20
8.3	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро, в/с.бр, н/с	12.01.21	12.01.21
8.4	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с.бр, н/с	04.02.21	04.02.21
8.5	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро, в/с.бр, н/с		
8.6	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро, в/с.бр, н/с		
8.7	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с.бр, н/с		
8.8	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро, в/с.бр, н/с		
8.9	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с.бр, н/с	29.12.20	29.12.20

8.10	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с.бр. н/с		
8.11	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с.бр. н/с		
9	Дистанционная тренировка	20					
9.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль,	22.10.20	22.10.20
9.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги брасс	10.11.20	10.11.20
9.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине	10.12.20	10.12.20
9.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	11.02.21	11.02.21
9.5	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием		
9.6	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием		
9.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с		
9.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с		
9.9	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.		
9.10	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н		
10	Спринтерская тренировка	20					
10.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	05.12.20	05.12.20
10.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	24.10.20	24.10.20
10.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	22.12.20	22.12.20
10.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	25.02.21	25.02.21
10.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	02.02.21 27.02.21	02.02.21 27.02.21
10.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с		
10.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.		
10.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	18.02.21	18.02.21
10.9	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	13.02.21	13.02.21
10.11	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с		
11	Промежуточные контрольные срезы	10					
11.1	Кроль на груди			2	25- 50 - 100м кролем на груди	27.10.20 17.12.20	27.10.20 17.12.20
11.2	Кроль на спине			2	25- 50 - 100 м кролем на спине		
11.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»		

11.4	Брасс			2	25 -50 -100 м Брассом		
11.5	«Дельфин»				25 -50 -100 м дельфином		
12	Игры на воде	28					
12.1	Игра «Насос».			2		29.10.20	29.10
12.2	Игра «Мельница»			2			
12.3	Игра «Водолазы»			2		26.12 20	26.12
12.4	Игра «Морской бой»			2		20.02 21	20.02
12.5	Игра «Торпеды».			2			
12.6	«До пяти»			2			
12.7	«Сядь на дно»			2			
12.8	«Медуза»			2			
12.9	«До пяти»			2			
12.10	«Футбол»			2			
12.11	«Кто дольше?»			2			
12.12	«Борьба за мяч»			2			
12.13	«Буксир»			2			
12.14	«Кораллы»			2			
13	Соревнования	8					
13.1	«Только вперед»			2			
13.2	«Веселые старты»			2			
13.3	«На голубых дорожках»			2			
13.4	«Весенний заплыв»			2			