

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р.Морозова
Приказ №214 «30» 08 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЛЯГУШАТА»

Срок реализации программы: 2 года

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Уровень: базовый

Автор-составитель:


Педагог дополнительного образования

Орлова Светлана Владимировна

г. Щёкино,

1997 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора по УВР  / Зотова Е.В.

Подпись

ФИО

«29» августа 2024г

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3-12
1.2 Учебный план.....	13-14
1.3 Содержание занятий.....	15-17
1.4 Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Учебно-методический комплекс.....	18
2.2 Оценочные материалы.....	18-19
2.3 Список литературы.....	20
2.4 Календарный учебный график.....	21-27
2.5 Приложение.....	28-35

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лягушата» разработана в 1997 году, дополнена и доработана в 2023 году и принята на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 30.08.2023 года.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»).

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

11. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 « О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

13. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества».

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Центр детского творчества».

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Для детей умение плавать – средство всестороннего физического развития, укрепления здоровья и залог безопасности. Сам процесс обучения плаванию оздоравливает ребенка.

Новизна программы — это частое пребывание в воде, неуклонно возрастающее при этом чувство безопасности (особенно проявляющееся при нырянии и прыжках в воду) способствуют дальнейшему развитию таких необходимых черт характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность. Опасности, с которыми на первых порах сталкиваются дети, обязывают их строго выполнять правила, требуют дисциплины, умения оказывать помощь, преодолевать различные трудности

Актуальность программы - юный пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличивается жизненная емкость легких. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

Педагогическая целесообразность занятий по плаванию- это разностороннее и гармоничное развитие все группы мышц ребенка, формирование правильной осанки; непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Юный пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличивается жизненная емкость легких.

Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

Цель программы: формирование у обучающихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни. Обеспечить базовую подготовку детей к дальнейшему обучению по программам клуба «Акванавт».

Задачи:

Образовательные:

- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучение плаванию кролем на груди и спине, брассом, дельфином;
- обучение плаванию кролем, дельфином на груди и спине в ластах

Развивающие:

- развить такие качества как быстрота, ловкость, выносливость, координацию движений;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни, закаливанию;
- воспитывать у детей чувства взаимовыручки, товарищества и командного духа;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- формировать здоровьесберегающую компетенцию: формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;

Уровень программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

Адресат программы:

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек младшего школьного возраста (7-10 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

С точки зрения психологии, младший школьный возраст является сензитивным периодом для творческого развития. Это обусловлено чрезвычайной детской любознательностью и огромным стремлением познавать окружающий мир. Передача знаний и вовлечение детей в различные виды деятельности способствуют расширению и обогащению детского опыта. Все это есть ничто иное как предпосылки для творческого развития ребенка и начала его творческой деятельности.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Условия приема на обучение. Программа ориентирована на детей в возрасте от 7 до 10 лет, желающих обучаться плаванию и имеющих специальное медицинское заключение.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения – 108 часов, второй год – 216 часов.

Состав группы обучающихся: постоянный, до 15 человек

Режим занятий.

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации программы «Лягушата» работает педагог с высшим профессиональным образованием и большим опытом работы.

Формы обучения.

Основная форма обучения – очная.

Формы и режим занятий

1. уроки плавательной подготовки
2. уроки общефизической подготовки
3. клубные праздники на воде
4. выполнение физических упражнений в рамках домашних заданий.

Следует всегда тщательно продумывать, как разговаривать с детьми начального обучения, как пробудить в них интерес к занятиям, как построить урок с физической и психической точек зрения. Все это нужно для того, чтобы нагрузки чередовались с отдыхом. Все объяснения должны быть краткими, простыми и понятными для ребенка, а задания четко сформулированными. При этом необходимо всегда использовать спортивную терминологию. Если разучивается новое движение, то вначале это движение ребенку должен показать педагог. Если в группе имеется один ребенок или несколько детей, которые уже усвоили это упражнение, то их нужно также привлечь для показа.

Все упражнения, требующие смелости или ловкости, сначала выполняют наиболее подготовленные дети. Однако, не рекомендуется выдвигать одних и тех же детей и только их ставить в пример. Это может развить у них ненужное чувство превосходства, другие же могут утратить веру в свои силы, это нанесет вред всему коллективу.

Основной формой деятельности детей этого возраста является игра. Игровой элемент должен постоянно присутствовать на уроках по обучению плаванию. Это в значительной степени поможет детям в усвоении заданных упражнений.

Игры выбираются с таким расчетом, чтобы они требовали от ребят постоянного движения, тогда дети не будут быстро мерзнуть. Кроме того, очень важно разъяснить детям задачу игры и выбрать ее соответственно их возрасту. Если вводится новая игра, то необходимо сначала разучить ее на суше, чтобы облегчить детям запоминание правил.

Для достижения цели обучения на каждом занятии проводятся игры:

- «У кого вода в котле закипит сильнее»
- «Буксир»,
- «Фонтан»,
- «Пескари и щука»,
- «Стрелы»,
- «Невод»,
- «Салки с мячом»,
- «Морской поезд» и т.д.

Так же используется система домашних заданий при помощи родителей:

- 1.упражнения в ванной;
- 2.силовой комплекс;
- 3.специальные упражнения на технику плавания.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. контрольное выполнение нормативов;
2. тестирование;
3. соревнование

После первого года обучения дети должны знать:

- 1) правила гигиены для занимающихся плаванием;
- 2) способы закаливания организма;
- 3) первая помощь при несчастных случаях на воде;
- 4) значение режима дня.

Ф.И	в/ст 25	На/СП 25	Бр 25	В лас 25	в/ст 25	На/СП 25	Бр 25	В лас 25

- в/ст 25- плавание вольный стиль 25 метров на время
- н/СП 25- плавание на спине 25 метров на время
- бр 25- плавание брасс 25 метров на время
- в лас 25- плавание кроль в ластах 25 метров на время

Курс начального обучения плаванию делится на три этапа:

I этап:

Освоение с водой.

По окончании этого этапа дети должны приобрести следующие умения и навыки:

- погружаться с головой в воду;
- лежать и скользить по воде на груди и спине;
- выполнять выдохи в воду;
- доставать предметы со дна.

II этап:

Разучивание техники спортивных способов плавания.

По окончании этого этапа дети должны освоить:

- работу ног отдельно;
- работу рук отдельно;
- согласование работы рук с дыханием;
- согласование работы рук с работой ног;
- согласование работы рук и ног с дыханием.

III этап:

Совершенствование навыков плавания. Изучение техники старта и поворота.

Задачами этого этапа являются:

- изучение техники старта;
- изучение техники поворота;
- увеличение проплываемого метража;
- освоение техники плавания в ластах.

Если исходить из оздоровительного значения плавания и связанных с ним многочисленных положительных факторов, то легко напрашивается вывод, что обучение основам плавания детей следует начинать как можно раньше (с 3-4 лет). Если же ориентироваться на достижение конечного результата – обучение плаванию и переход к занятиям в учебно-спортивных группах клуба «Акванавт», то целесообразно начинать обучение с 7 лет.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:
словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
практический (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию

репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися

коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми

индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы

групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)

коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение

в парах - организация работы по парам

индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

Формы контроля и подведения итогов освоения всей программы

Являются соревнования, конкурсы, зачеты собеседование, тестирование открытые занятия, портфолио, анкетирование, анализ

Текущий контроль ЗУН:

тестирование, проверочные задания, выполнение творческих работ, зачетные занятия и экзамены, методы педагогического наблюдения, опрос, собеседование, анализ приобретенных навыков общения, анализ выполнения программ, диагностические игры и т.д.

Учебный план

(1 год)

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов			
		Всего часов	теория	практика	Соревнования, турниры
1.	Комплектование групп	8	6	-	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием	3	3	-	беседа
3. Теоретические знания					
3.1	История развития плавания	1	1	-	опрос
3.2	Техника спортивного плавания	1	1	-	опрос
3.3	Значение занятий спортом	2	2	-	опрос
3.4	Режим дня спортсмена	1	1	-	опрос
3.5	Строение и функции организма человека	1	1	-	опрос
4. Практические знания. Специальная физическая подготовка.					
4.1	Упражнения на суше	12	2	10	зачет
4.2	Упражнения освоения и знакомство с водой	24	-	24	зачет
4.3	Упражнения для изучения техники кроля на груди.	27	-	27	зачет
4.4	Упражнения для изучения техники кроль на спине	24	-	24	зачет
4.5	Упражнения для изучения техники брасса.	15	-	15	зачет
4.6	Упражнения для изучения техники стартов.	12	-	12	зачет
4.7	Упражнения для изучения техники поворотов	8	-	8	зачет
5.	Контрольное выполнение нормативов. Мероприятия, посвященные государственным праздникам	7	-	7	соревнования
ИТОГО ЧАСОВ:		144	15	93	

Учебный план

(2 год)

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов			
		Всего часов	теория	практика	Соревнования, турниры
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.	4	4	-	беседа
2. Теоретические знания					
2.1	Гигиена спортивного плавания	2	2	-	опрос
2.2	История развития плавания	2	2	-	опрос
2.3	Техника спортивного плавания	3	3	-	опрос
2.4	Значение занятий спортом	2	2	-	опрос
2.5	Режим дня спортсмена	2	2	-	опрос
2.6	Строение и функции организма человека	2	2	-	опрос
3. Практические знания. Специальная физическая подготовка.					
3.1	Упражнения на суше	8		8	зачет
3.2	Совершенствование техники кроля на груди	26	-	26	соревнования
3.3	Совершенствование техники кроля на спине	20	-	28	соревнования
3.4	Совершенствование техники брасса.	20	-	28	соревнования
3.5	Упражнения для изучения техники дельфина.	10	-	10	зачет
3.6	Упражнения совершенствования техники стартов.	20	-	20	зачет
3.7	Упражнения для совершенствования техники поворотов	23	-	23	зачет
4.	Игры на воде	18	-	18	соревнования
5.	Контрольное выполнение нормативов. Мероприятия, посвященные государственным праздникам.	18	-	18	соревнования
ИТОГО ЧАСОВ:		180	17	199	

Содержание занятий

1. Комплектование групп

Теория: Организация работы по формированию группы.

2. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.

3. Теоретические знания

Теория: История развития плавания. Техника спортивного плавания. Значение занятий спортом. Режим дня спортсмена. Строение и функции организма человека.

4. Практические знания. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения на суше

Теория: Знакомство детей с упражнениями, с которыми они встретятся в воде.

Практика: Разминка, заминка, растяжка, укрепление мышц, силовые упражнения, аэробные нагрузки, профилактические упражнения

4.2 Упражнения освоения и знакомство с водой

Практика: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

4.3 Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Практика: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания; упражнения для изучения движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений.

4.4 Упражнения для изучения техники кроль на спине

Практика: Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения общего согласования движений.

4.5 Упражнения для изучения техники брасса

Практика: Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений.

4.6 Упражнения для изучения техники стартов

Практика: Стартовый прыжок с тумбочки и т.д.

4.7 Упражнения для изучения техники поворотов

Практика: Простой открытый поворот, простой закрытый поворот, маятник, техника разворота кролем на груди, кувырок в воде, виды разворотов

5. Контрольное выполнение нормативов. Мероприятия, посвященные государственным праздникам.

Плавательная подготовка.

- 1) освоение с водой:
 - передвижение по дну шагом, бегом, по одному, взявшись за руки, с помощью гребковых движений;
 - движение руками в воде в различных направлениях;
 - погружение с головой в воду;
 - выполнение выдохов воду;
 - прыжки из воды, приседания;
 - задерживать дыхание на несколько секунд;
 - лежание и скольжение на груди и спине;
 - скольжение после отталкивания;
 - скольжение с последующими гребковыми движениями рук;
 - движения ногами, держась руками за бортик;
 - соскок в воду ногами вниз с низкого бортика;
 - спад в воду из положения сидя лицом и спиной к воде;
 - умение доставать предметы со дна.
- 2) Изучение техники плавания кролем на груди и спине:

- плавание при помощи одних ног с опорой на доску;
- проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и ног;

- согласование работы рук и ног;
- проплывание небольших отрезков с полной координацией;
- прыжки в воду головой с бортика, тумбы.

3) Совершенствование навыков плавания на груди и спине кролем. Изучение техники выполнения старта и поворота:

- изучение техники старта с низкого бортика или тумбы;
- изучение техники простых поворотов (маятник);

увеличение проплываемого метража.

Предполагаемый результат.

После первого года обучения дети должны уметь:

- 1) свободно держаться на воде;
- 2) прыгать в воду с бортика, тумбы, ногами и головой;
- 3) проплывать любым способом 10-15 метров;
- 4) нырять и доставать предметы со дна (на мелкой части бассейна).

После второго года обучения дети должны знать:

1. оптимальный режим дня для занимающихся спортом;
2. все спортивные способы плавания;
3. предупреждение травм и несчастных случаев на воде;
4. достижения российских спортсменов.

Должны уметь:

1. проплывать кролем на груди, спине, брассом, дельфином 25 метров;
2. выполнять старт с тумбы;
3. выполнять простые повороты;
4. плавать в ластах;
5. выполнять проныривание в ластах 10-15 метров.

Учебно – методический комплекс программы.

Дидактический материал: таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

Формы подведения итогов:

1. соревнования
2. тестирования

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.

Для реализации программы «Лягушата» необходим бассейн и помещение для общей физической подготовки. В теплое время года это стадион. Оборудование для занятий:

1. обруч из пластика или алюминия;
2. плавательные шесты – трубки из алюминия диаметром 30-40 мм., с герметично закрытыми концами;
3. резиновые мячи;
4. вспомогательные снаряды при нырянии, например, шайбы, пластмассовые тарелки, шины от детских колясок;
5. плавательные доски из пенопласта.
6. мячи, скакалки, набивные мячи,
7. видео материалы по плаванию

Оценочные материалы.

После года обучения, занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

Нормативы в группах сдаются два раза в год (в начале и в конце учебного года). Комплекс контрольных испытаний включает следующие нормативы:

- задержка дыхания под водой на время;
- выполнение упражнения «поплавок»;
- выполнение упражнения «звездочка» на груди и на спине;
- выполнение «скольжения»
- работа ног способом кроль на груди;
- работа ног способом кроль на спине.

Вид норматива	Требования	Оценка
Задержка дыхания под водой на время	От 3 секунд	1-3
Упражнение «поплавок»	Правильность группировки, от 3 секунд	1-3
Упражнение «звездочка» на груди и на спине	Правильная техника выполнения	1-3
«Скольжение»	Хороший толчок и скорость скольжения	1-3
Работа ног способом кроль на груди	Активная работами ногами, прямые колени	1-3
Работа ног способом кроль на спине	Активная работами ногами, прямые колени	1-3

Оценивание: от 1-3. Где, 3-максимально правильное выполнение, 2-один или два недочета, 1- три и более недочетов. Сдача нормативов проходит в малом бассейне, после предварительной разминки учащихся.

Список литературы:

Для педагогов:

- Л.П. Макаренко «Плавание», Москва «Физкультура и спорт», 1974 г.
- Методические рекомендации «Плавание в дошкольных учреждениях» Москва, «Просвещение», 1991 г.
- Методические рекомендации «Массовое обучение населения плаванию» Москва «Просвещение», 1989 г.
- Учебник для институтов физической культуры «Плавание» Москва, ФиС 1984 г.
- Н.Ж. Булганова «Настольная книга тренера» Москва, ФиС 1994 г.

Для родителей.:

- Герхард Левин «Плавание для малышей», серия Азбука спорта, «Sportverlag Berlin», 1972 г.

Для детей:

- А.М. Карпова «Игры на воде», Москва «Физкультура и спорт», 1981
- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.: Аванта+, 2001. 624с.ил.
- Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
- «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.
- Правила соревнований. Г. Москва 1994 г. 44 с.

Календарный учебный график.

Приложение

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лягушата»

группа №1

педагог дополнительного образования Орлова Светлана

Владимировна

дата начала реализации программы 01.09.2023

дата завершения реализации программы 31.05.2024

№ п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1	Сентябрь 1-2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Комплектование группы	Беседа
2	Сентябрь 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Изучение техники безопасности при занятиях плаванием	Беседа
3		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	Изучение, наблюдение, практика
4		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
5	Сентябрь 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
6		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
7		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники кроль на спине. Упражнения для изучения движений ногами	Изучение, наблюдение
8		ДС Юбилейный, бассейн	1	Старт из воды	Наблюдение

9	Октябрь 1 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Режим дня спортсмена	Изучение, беседа
10		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	практика
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Наблюдение
11	Октябрь 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	3	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
13	Октябрь 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения техники кроль на спине. Упражнения для изучения движений ногами	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения движений руками	Изучение, наблюдение
15	Октябрь 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения общего согласования движений	Наблюдение
16		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники стартов. Стартовый прыжок с тумбочки	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Старт из воды	Практика
17	Октябрь 5 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Контрольное выполнение нормативов.	Наблюдение, зачет
19	Ноябрь 1 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Техника спортивного плавания	Изучение
20		ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения на суше	Изучение, наблюдение
21	Ноябрь 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
22		ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения движений руками и дыхания	Изучение, наблюдение
23	Ноябрь	ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения техники кроль	Изучение, наблюдение

	3 неделя			на спине. Упражнения для изучения движений ногами	
24		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
25	Ноябрь 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники стартов. Стартовый прыжок с тумбочки	Изучение, наблюдение
26		ДС Юбилейный, бассейн	1	Старт из воды	Практика
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники поворотов Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине	Изучение, наблюдение
27	Декабрь 1 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Строение и функции организма человека	Изучение , беседа
28		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	практика
29	Декабрь 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения движений руками и дыхания	Изучение, наблюдение
30		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники кроль на спине. Упражнения для изучения движений ногами	Изучение, наблюдение
31	Декабрь 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения движений руками	Изучение, наблюдение
32		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение

		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
33	Декабрь 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники стартов. Стартовый прыжок с тумбочки	Изучение, наблюдение
34		ДС Юбилейный, бассейн	1	Старт из воды	Практика
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники поворотов Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине	Изучение, наблюдение
				Контрольное выполнение нормативов. Мероприятия посвященные государственным праздникам	Зачет
35	Январь 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Техника безопасности при занятиях плаванием	Изучение и повторение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	практика
36	Январь 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
37		ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
38	Январь 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
39		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения движений руками и дыхания	Изучение, наблюдение
40		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения движений руками и дыхания	Изучение, наблюдение
41		ДС Юбилейный, бассейн	1	Контрольное выполнение нормативов.	Зачет

42	Февраль 1 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Значение занятий спортом	Беседа
43		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
44	Февраль 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
45		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения движений руками и дыхания	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
46	Февраль 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Старт из воды	Практика
48	Февраль 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе	Изучение, наблюдение
49		ДС Юбилейный, бассейн	1	Контрольное выполнение нормативов	Зачет
50	Март 1 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	История развития плавания	Беседа
51		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	Практика
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
52	Март	ДС Юбилейный, бассейн	3	Упражнения для изучения общего	Изучение, наблюдение

	2 неделя			согласования движений	
54	Март 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники стартов. Стартовый прыжок с тумбочки	Изучение, наблюдение
56	Март 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники поворотов Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине	Изучение, наблюдение
57		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Контрольное выполнение нормативов	Зачет
58	Апрель 1 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Значение занятий спортом	Беседа
59		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	Практика
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
60	Апрель 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	3	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
62	Апрель 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	3	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
64	Апрель 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Старт из воды	Практика
65		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники поворотов Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Контрольное выполнение нормативов.	Зачет
68	Май	ДС Юбилейный, бассейн	1	Техника безопасности	Беседа

	1 неделя	бассейн		при занятиях плаванием	
69		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения на суше	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
70	Май 2 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения освоения и знакомство с водой. Игры на воде.	Изучение, наблюдение
71		ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
72	Май 3 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	2	Упражнения для изучения общего согласования движений	Изучение, наблюдение
		ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения техники поворотов Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине	Изучение, наблюдение
74	Май 4 неделя	ДС Юбилейный, бассейн	1	Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе	Изучение, наблюдение
75		ДС Юбилейный, бассейн	2	Контрольное выполнение нормативов.	Зачет, итоговое занятие.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1) «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2) «Лодочка»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

3) «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на

поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «Рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз.

1) «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой.

Варианты игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в то, что сесть на дно практически невозможно.

2) «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую воду по лицу.

3) «Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаются в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

4) «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех людей, которые ни разу не ошиблись.

5) «Водолазы»

Играющие делятся на две команды с равными количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

б) «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

1) «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться на воде как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

2) «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

3) «Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

1) «У кого с больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2) «Фонтанчики»

Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

3) «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием.

1). «Кто дальше проскользит»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2) «Ромашка»

Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

Игры с прыжками в воду.

1) «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращая внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

2) «Кто дальше прыгнет?»

На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние или выйдет из воды.

3). «На старт – марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

4) «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно

выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.