

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию.

Автор-составитель программы: Аксенов Андрей Александрович., тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ровесник» г.Белгорода

Год разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 2015 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» физкультурно-спортивной направленности рассмотрена на заседании методического совета от «27» мая 2021 г., протокол №5.

Программа принята на заседании педагогического совета от «01» июня 2021 г., протокол №5.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического совета от «30» августа 2021 г., протокол №1, принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2021г., протокол №1.

Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Н. Рощупкин

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный пловец», физкультурно-спортивной направленности, автор Березуцкая О.С., 2015 год.

**Тематический цикл:** по обучению плаванию.

**Уровень сложности** «базовый» предполагает общеразвивающие и специальные плавательные упражнения, применяемые в процессе обучения для освоения разными способами плавания; достаточное время отводится на развитие основных физических качеств с выполнением упражнений на суше, что подразумевает освоение специализированных знаний в рамках содержательно-тематического направления данной программы.

**Цели и задачи:**

**Цель** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* освоить технические элементы плавания;
* обучить основным стилям плавания;
* познакомить с основными правилами безопасного поведения на воде
* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать самостоятельность и организованность;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
* развивать двигательную активность учащихся;
* способствовать развитию навыков личной гигиены;
* способствовать развитию костно-мышечного корсета;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
* формировать представление о водных видах спорта.

**Рабочая программа рассчитана на** 108 академических часов в год, режим занятий 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Особенности,** предпочтительные формы организации учебного процесса – тренировка. Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания: - воспитывающего обучения; - всестороннего развития; - оздоровительной направленности; - прикладное использование. Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: - сознательности; - активности; - систематичности; - последовательности; - доступности; - наглядности; - прочности.

*Описание* используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.

*Объяснение* отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

*Рассказ* применяется, преимущественно, при организации игр.

*Беседа* в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их.

*Разбор игры* или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

*Анализируются и обсуждаются* допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

*Указание* носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

*Команды* и *распоряжения* применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий.

*Подсчет* применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

По итогам реализации программы учащиеся должны знать:

* об истории возникновения плавания;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* свойства водной среды;
* правила поведения в душевых, в раздевалках и на воде;
* выполнять закаливающие водные процедуры;
* выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;
* входить в воду;

**Календарно-тематический план**

**д/о «Плавание», тренер-преподаватель Аксенов А.А., 1 года обучения (гр.№1, №4), 2021 – 2022 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание |  | **Сентябрь** | | | | | **Октябрь** | | | | | **Ноябрь** | | | | | **Декабрь** | | | | | **Январь** | | | | **Февраль** | | | | | **Март** | | | | | **Апрель** | | | | | **Май** | | | |
| Фактические даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предполагаемые даты | **3** | **6-7-10** | **13-14-17** | **20-21-24** | **27-28** | **1** | **4-5-8** | **11-12-15** | **18-19-22** | **25-26-29** | **1-2-5** | **8-9-12** | **15-16-19** | **22-23-26** | **29-30** | **3** | **6-7-10** | **13-14-17** | **20-21-24** | **27-28** | **10-1114** | **17-18-21** | **24-25-28** | **31** | **1-4** | **7-8-11** | **14-15-18** | **21-22-25** | **28** | **1-4** | **11** | **14-15-18** | **21-22-25** | **28-29** | **1** | **4-5-8** | **11-12-15** | **18-19-22** | **25-26-29** | **6** | **10-13** | **16-17-20** | **23-24-27** |
| **Физическая**  **подготовка** | **Всего:**  **100** |  | **3** | **3** | **3** | **2** | **1** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | ***1*** | ***2*** | **3** | **3** | **3** |  | **2** |  | **3** | **3** | **2** | **1** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** | **1** | **2** | **3** |
| **ОФП** | **55** |  | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 3 |
| **СФП и СТП** | **45** |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Соревнования и контрольные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **Теор-кая подготовка** | **3** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **1** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **108** | **1** | **3** | **3** | **3** | **2** | **1** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **1** | **2** | **3** | **3** | **3** | **1** | **2** | **1** | **3** | **3** | **2** | **1** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** | **2** | **3** | **3** |