

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;
* воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
* 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** 216 академических часов в год, режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**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:

* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

Должны уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации;
* выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований;
* вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* выполнять координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка;

**Календарно-тематический план**

**д/о «Плавание», тренер-преподаватель Аксенов А.А., 2 года обучения (гр.№2), 2021 – 2022 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** |  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Фактические даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предполагаемые даты | **1-2****1-2****1-2** | **6-8-9** | **13-15-16** | **20-22-23** | **27-29-30** | **4-6-7** | **11-13-14** | **18-20-21** | **25-27-28** | **1-3** | **8-10-11** | **15-17-18** | **22-24-25** | **29** | **1-2** | **6-8-9** | **13-15-16** | **20-22-23** | **27-29-30** | **10-12-13** | **17-19-20** | **24-26-27** | **31** | **2-3** | **7-9-10** | **14-16-17** | **21-24-28** | **2-3** | **9-10** | **14-16-17** | **21-23-24** | **28-30-31** | **4-6-7** | **11-13-14** | **18-20-21** | **25-27-28** | **4-5** | **11-12** | **16-18-19** | **23-25-26** |
| **Физическая подготовка****Всего:** | **196** | **2** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **3** | **4** | **6** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **4** | **5** | **4** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **3** | **4** | **4** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **5** | **4** | **4** | **4** | **6** | **5** |
| **ОФП** | **104** | 2 | 6 | 6 | 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| **СФП и СТП** | **92** |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| **Соревнования и контрольные испытания** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **Теор-кая подготовка** | **8** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| **Медицинское обследование** | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **216** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **6** | **4** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **4** | **6** | **6** |

**Календарно-тематический план**

**д/о «Плавание», тренер-преподаватель Аксенов А.А., 2 года обучения (гр.№3), 2021 – 2022 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** |  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Фактические даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предполагаемые даты | **1-2****1-2****1-2** | **7-8-9** | **14-15-16** | **21-22-23** | **28-29-30** | **5-6-7** | **12-13-14** | **19-20-21** | **26-27-28** | **2-3** | **9-10-11** | **16-17-18** | **23-24-25** | **30** | **1-2** | **7-8-9** | **14-15-16** | **21-22-23** | **28-29-30** | **11-12-13** | **18-19-20** | **25-26-27** | **1-2-3** | **8-9-10** | **15-16-17** | **22-24** | **1-2-3** | **9-10** | **15-16-17** | **22-23-24** | **29-30-31** | **5-6-7** | **12-13-14** | **19-20-21** | **26-27-28** | **4-5** | **10-11-12** | **17-18-19** | **24-25** |
| **Физическая подготовка****Всего:** | **196** | **2** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **3** | **4** | **6** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **4** | **5** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **1** | **6** | **4** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **5** | **4** | **4** | **6** | **6** | **3** |
| **ОФП** | **104** | 2 | 6 | 6 | 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |  |
| **СФП и СТП** | **92** |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| **Соревнования и контрольные испытания** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **Теор-кая подготовка** | **8** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| **Медицинское обследование** | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **216** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **2** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **4** |

**Календарно-тематический план**

**д/о «Плавание», тренер-преподаватель Аксенов А.А., 2 года обучения (гр.№7), 2021 – 2022 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** |  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Фактические даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предполагаемые даты | **1-2-3****1-2****1-2** | **8-9-10** | **15-16-17** | **22-23-24** | **29-30** | **1** | **6-7-8** | **13-14-15** | **20-21-22** | **27-28-29** | **3-5** | **10-11-12** | **17-18-19** | **24-25-26** | **1-2-3** | **8-9-10** | **15-16-17** | **22-23-24** | **29-30** | **12-13-14** | **19-20-21** | **26-27-28** | **2-3-4** | **9-10-11** | **16-17-18** | **24-25** | **2-3-4** | **9-10-11** | **16-17-18** | **23-24-25** | **30-31-1** | **6-7-8** | **13-14-15** | **20-21-22** | **27-28-29** | **4-5-6** | **11-12-13** | **18-19-20** |
| **Физическая подготовка****Всего:** | **196** | **4** | **6** | **6** | **6** | **3** | **2** | **6** | **6** | **6** | **3** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **3** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **1** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **5** | **4** | **6** | **6** | **6** |
| **ОФП** | **104** | 4 | 6 | 6 | 5 |  | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| **СФП и СТП** | **92** |  |  |  |  | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| **Соревнования и контрольные испытания** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Теор-кая подготовка** | **8** | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **216** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |