



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»  
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 13 » января 2022 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДДТ  
городского округа Анадырь»  
\_\_\_\_\_  
Т.Л. Максименко  
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юниор»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** *ознакомительный*

**Возраст обучающихся:** 7-15 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Автор составитель:**  
Широков Станислав Викторович,  
педагог дополнительного образования

**Анадырь 2022 г.**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юниор» физкультурно-спортивной направленности направлена на совершенствование у обучающихся теоретических и практических навыков плавания, предназначена для подготовки пловцов групп начальной подготовки не умеющих плавать.

### **Актуальность программы**

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека в детском возрасте. В воде тело человека находится во взвешенном состоянии и относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат. Тренировки способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов и снимают нагрузку с позвоночного столба. У детей повышаются функциональные возможности сердечнососудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям, что актуально для районов Крайнего Севера. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

**Отличительная особенность программы** заключается в современных методах обучения плавания, позволяющих более эффективно осваиваться в водной среде и овладеть совершенной техникой плавания всеми стилями. Учебный процесс и традиции секции плавания имеют большое оздоровительное, лечебное и воспитательное значение.

**Цель программы:** Достижение спортивных успехов в плавании вольным стилем, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков младшего школьного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям. Выявление талантливых и одарённых спортсменов.
2. Обучение технике плавания всеми способами и устранение страха глубокой воды.
3. Устранение недостатков физического развития у обучающихся и обучение широкому кругу двигательных навыков.

**Категория обучающихся.** На начальный этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием в возрасте от 7 до 15 лет и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне.

**Форма занятий.** Групповые занятия по 15-18 человек. Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа, что составляет 68 часов в год.

**Срок реализации программы:** 204 часа являются общим сроком реализации программы для групп начальной подготовки.

**Контрольно-переводные нормативы.** Система нормативов перевода на будущий учебный год последовательна и охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения по настоящей программе. Основными критериями оценки перевода занимающихся на будущий год, является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов (таблица 2 и 3) и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий в воде.

### **Планируемые результаты**

К концу этапа обучения начальной подготовке обучающиеся должны выполнять все контрольные нормативы, уметь преодолевать страх нахождения на глубине и свободно держаться на воде.

Обучающиеся второго и третьего годов обучения должны преодолевать дистанцию выбранным стилем с правильной техникой плавания.

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Лекции по плаванию и инструктажи по ТБ	4	4	-
2.	Ознакомительные упражнения в воде	4	-	4
3.	Обучение техники дыхания в воде	2	-	2
4.	Обучение техники плавания кролем на груди	22	-	22
5.	Обучение техники плавания кролем на спине	10	-	10
6.	Основы техники плавания дельфином	8	-	8
7.	Основы техники плавания брассом	14	-	14
8.	Основы техники разворотов в плавании	2	-	2
9.	Контрольный норматив	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. «Инструктажи по технике пожарной безопасности и правила поведения в бассейне»

##### Тема 1.1. Правила и способы плавания (2 часа).

*Теория (2 ч.).* Основные виды плавания на Международных, Всероссийских соревнованиях и Олимпийских Играх. Способы плавания и дистанции существующие на соревнованиях.

##### Тема 1.2. Правила поведения в бассейне (2 часа).

*Теория (2 ч.).* Инструктаж по пожарной безопасности в бассейне и на территории Учреждения. Правила пожарной эвакуации при возникновении ЧС. Материальная ответственность за порчу имущества Учреждения.

#### Раздел 2. «Ознакомительные упражнения в воде»

##### Тема 2.1. Освоение с водой (4 часа).

*Практика (4 ч).* Передвижения в воде шагом и бегом. Подвижные игры на воде. Игры в парах. Поиск сокровищ на дне. Прыжки с бортика. Основные гребковые движения всеми стилями. Нырания под воду.

#### Раздел 3. «Ознакомительные упражнения в воде»

##### Тема 3.1. Дыхание пловца (2 часа).

*Практика (2 ч).* Длинные выдохи носом и ртом в воду на 8 счетов после короткого вдоха. Выдох в движении боком, лицом вниз и на спине. Задержки дыхания. Упражнения «Звезда», «Поплавок», «Лодочка» и «Корзинка».

#### Раздел 4. «Обучение техники плавания»

##### Тема 4.1. Техника плавания кролем на груди (22 часа).

*Практика (22 ч).* Обучение гребковым движениям на суше. Вдох под гребущую руку. Плавание на досочках. Специальные упражнения для кроля. Подводящие упражнения для плавания вольным стилем. Плавание с разной скоростью. Плавание на время. Плавание кролем после толчка от бортика. Плавание кролем после прыжка с тумбы. Совершенствование техники плавания вольным стилем. Плавание двух-ударным и шести- ударным способом.

##### Тема 4.2. Техника плавания кролем на спине (10 часов).

*Практика (10 ч).* Обучение гребковым движениям рук и ног на суше. Специальные упражнения для спины на баланс. Подводящие упражнения для плавания кролем на спине. Плавание с разной скоростью. Плавание на время. Плавание кролем после толчка от бортика. Совершенствование техники на спине.

#### **Тема 4.3. Техника плавания кролем баттерфляем (14 часов).**

*Практика (14 ч).* Обучение гребковым движениям на суше. Специальные упражнения для спины на баланс. Подводящие упражнения для плавания баттерфляем. Плавание с разной скоростью. Плавание на время. Заныривание и выход на дельфин после старта. Согласование движений в плавании дельфином.

#### **Тема 4.4. Техника плавания кролем, брассом (8 часов).**

*Практика (8 ч).* Обучение гребковым движениям на суше. Плавание на досочках. Плавание с использованием нудл и лопаток. Специальные упражнения для брасса на баланс. Подводящие упражнения для плавания баттерфляем. Плавание с разной скоростью. Плавание на время. Заныривание и выход на брасс после старта. Согласование движений рук и ног в плавании брассом.

### **Раздел 5. «Техника разворотов и стартов в плавании»**

#### **Тема 5.1. Основы разворотов и стартов (2 часа).**

*Практика (2 ч).* Подводящие упражнения для кувырка у бортика. Упражнения для способа разворота по типу «Маятник». Выдох при развороте. Обучение старта пловца с бортика.

### **Раздел 6. «Техника разворотов и стартов в плавании»**

#### **Тема 6.1. Контрольный норматив (2 часа).**

*Практика (2 ч.).* Итоговый урок и оценивание уровня успеваемости обучающихся.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Перевод обучающихся на следующий учебный год производится решением тренера на основании выполнения нормативов на итоговом уроке, посещаемости в течение учебного года и участия на соревнованиях секции «Юниор».

#### **Контрольные нормативы 1 года обучения:**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Длина скольжения; м	5	5
Упражнение «Поплавок»; сек	10-15 секунд	10-15 секунд
Спад в воду из положения согнувшись (+ скольжение 3 метра под водой);	+	+
Сбор предметов на дне (3 игрушки на одном дыхании);	+	+
Выдох носом в воду без остановки; кол-во	15 раз	15 раз
Оценка техники плавания:	При боязни глубины выполнение норматива с помощью вспомогательных средств	
а) 25 м с помощью одних ног и выдоха носом в воду	+	+
б) 25 м в полной координации («+- черепашка»)	+	+
Оценка тренера	Оценивает технику и правильность выполнения всех упражнений	
<i>Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>		

## Контрольные нормативы 2 и 3 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения; м	6-7	6-7
Нырок с стартовой тумбы (+-сидя на тумбе);	+	+
Выполнение разворота у бортика способом «Маятник»	+	+
Выдох носом в воду без остановки; кол-во	15 раз	15 раз
Оценка техники плавания:	При боязни глубины выполнение норматива с помощью вспомогательных средств	
50 метров любым стилем в полной координации	+	+
Оценка тренера	Оценивает технику и правильность выполнения всех упражнений	
<i>Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>		

### Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Материально-технические условия

Реализация программы проходит в бассейне и в учебном классе. В состав оборудования для обучения и совершенствования техники плавания входят короткие ласты, плавательные лопатки, доски для бассейнов, колобашки. Спортсмены имеют возможность пользоваться своим личным инвентарём на тренировках.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение

В данной программе не представлены все основные упражнения и методики совершенствования технике плавания. Все они применяются тренером во время занятий, основываясь на современную дополнительную литературу и знания педагога.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Полное погружение» М. Брукс 2018 г.
2. «Как плавать лучше» Терри Лафлин 2014 год.
3. «Плавание. Техника» Рубен Гузман 2018 год.
4. «Как научить ребёнка плавать» И.П.Сидорова 2011 год.
5. Интернет-ресурсы: онлайн школа SWIMROCKET Никиты Кислова и другие.

Приложение

**Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юниор», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Актуальность.** В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий соз-

даются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Срок реализации:** модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 28 часов.

**Формы обучения:** дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

**Виды занятий при организации дистанционного обучения:**

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- 4) адресные дистанционные консультации.

**Режим занятий.**

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиям СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

#### Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Инструктажи по ТБ	1	Онлайн-занятие <u>Волшебная книга МЧС: "Первая помощь при травмах". Мультсериал от МЧС для малышей - YouTube</u>	Онлайн-опрос
2	ПДД и ПМП	1	Онлайн-занятие <u>Азбука безопасности - Пешеходные правила - Сборник (все серии)   Смешарики 2D. Обучающие мультфильмы - YouTube</u>	Онлайн-опрос
3	Пожарная безопасность	1	Онлайн-занятие <u>Робокар Поли - Сборник серий Рой и пожарная безопасность - YouTube</u>	Онлайн-опрос

4	Предотвращение террористических актов	1	Онлайн-занятие <u>Действия по предотвращению терактов - YouTube</u>	Онлайн-опрос
5	Упражнения для пловцов вольным стилем	6	Онлайн-занятие <u>Комплекс упражнений на суше для кроля - YouTube</u>	<u>Сухое плавание, разминка, 8 упражнений и ОФП пловца - YouTube</u>
6	Упражнения для пловцов на спинистов	6	Онлайн-занятие <u>Упражнения Кифута для пловца спиниста и спины Сухое плавание - YouTube</u>	Фото-видео отчёт
7	Упражнения для пловцов брассистов	6	Онлайн-игра <u>Упражнения Кифута для брасса Сухое плавание пловца брассиста - YouTube</u>	Фото-видео отчёт
8	Упражнения для пловцов дельфинистов	6	Онлайн-игра <u>□□Комплекс специальных упражнений дельфиниста (стиль плавания баттерфляй) - YouTube</u>	Фото-видео отчёт

### **Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися**

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

### **Способы коммуникации**

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

### **Способы осуществления обратной связи**

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).