

**Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»**

РАССМОТЕНО
на заседании педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

Протокол № 07
« 10 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»
А. Г. Ефимов

Приказ № 176
«30» июля 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВЕСЁЛЫЙ ДЕЛЬФИН»

Уровень программы – стартовый
Направленность программы – физкультурно-спортивная
Адресат – учащиеся 5 - 8 лет
Срок реализации – 9 месяцев
Количество часов – 72 часа

Разработчик программы:
Райфегерст Анна Петровна, инструктор-методист
Симон Лариса Зинатулловна, тренер-преподаватель

Анжеро-Судженск, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	«Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	15
II.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы (материально-техническое и кадровое обеспечение)	17
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	18
2.5.	Методическое обеспечение Образовательные и учебные форматы Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	22
2.6.	Список литературы для педагога, учащихся и родителей	25

Пояснительная записка

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Веселый дельфин**» (далее Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

– Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

– Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р.

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– Письмо Министерства здравоохранения РФ от 30 июня 2023 г. N 15-2/2460 «О порядке допуска несовершеннолетних обучающихся к занятиям физической культурой».

– Приказом Министерство образования Кузбасса от 13.01.2023 №102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».

– Приказом Министерство образования Кузбасса от 11.09.2023 №3039 «Об утверждении регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в форме общественной экспертизы».

– Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Отличительная особенность программы: состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Адресат: учащиеся 5-8 лет.

Формирование групп, обучающихся и их допуск к занятиям:

Для освоения Программы группы формируются из детей, желающих заниматься избранным видом спорта, не склонных к более медлительным дисциплинам (волейбол предполагает высокую скорость реакции).

Обязательным условием допуска к занятиям плаванием является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (на основании Федерального закона от 13.06.2023 N 256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статьи 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании

сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья).

Комплектование учебных групп осуществляется в соответствии с Правилами приёма обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ №1 Юность».

При формировании групп и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются *возрастные (психо - физиологические) особенности* развития организма детей:

Обучающиеся 5-8 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в этом возрасте. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем.

Дети имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении принципа постепенности в обучении, для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Для детей свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Необходимо учитывать, что дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий по плаванию, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревнователь-

ные ситуации, применяются разнообразные методы поощрения, оценка деятельности каждого ребенка. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Объем программы: 72 часа

Срок освоения: 9 месяцев

Форма обучения: очная.

Организационные формы обучения – групповая работа.

Форма организации учебных занятий: учебно-тренировочные занятия.

Уровень программы: стартовый

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный.

Язык образования: русский.

Адресат: обучающиеся с 5 – 8 лет

Направленность программы: физкультурно-спортивная

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа
5-8 лет	2 раза	1 x 45 мин.

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость

к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плаванью можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

В ходе реализации программы приоритетное внимание уделяется оздоровительному плаванию – использованию особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закалывающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия плаванием.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать общие представления об истории плавания; о специальной терминологии;
- научить детей выполнению основных технических и тактических элементов, основам выполнения базовой техники;
- подготовиться к поступлению на спортивные отделения в спортивную школу.

Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию детей.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- развивать волевые качества, а также такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	
1.1.	Общие сведения о строении тела.	1	1	-	Беседа
1.2	Правила поведения на занятиях в бассейне.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Значение занятий плаванием.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Виды спортивного плавания.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	30	-	30	
2.1.	Строевые упражнения	15	-	15	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Общеразвивающие упражнения	15	-	15	
3.	Упражнения для специальной подготовки	34	-	34	
3.1.	Дыхательные упражнения	5	-	5	
3.2.	Игры на воде для овладения навыком скольжения	5	-	5	
3.3.	Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди	5	-	5	

3.4.	Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине	5	-	5	
3.5.	Упражнения для совершенствования в плавании дельфином	7	-	7	
3.6.	Упражнения для совершенствования в плавании брассом	7	-	7	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	1		1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1		1	
Итого часов:		72	4	68	

Раздел:1 Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Общие сведения о строении тела.

Теория:

Человеческое тело-физическая **структура человека**, человеческий **организм**.

Тема 1.2. Правила поведения на занятиях в бассейне.

Теория:

Инструкция по **безопасности** при проведении **занятий** в бассейне.

Тема 1.3. Значение занятий плаванием.

Теория:

Влияние плавания на дыхательную систему. **Плавание** оказывает благоприятное **влияние на** дыхательные мышцы человека, мышцы дыхательной системы приходят в тонус и становятся более сильными, значительно увеличивается объем легких. Особое **влияние** оказывает на респираторную систему — дыхательная тренировка. ... **Плавание** — одно из лучших средств для закаливания, постоянные **занятия** этим видом спорта делают **организм** человека менее восприимчивым к перепадам температурного режима. Человек, **занимающийся плаванием** реже страдает от простудных заболеваний, а нормализация состава крови активизирует иммунную систему, которая успешно сопротивляется вирусным болезням.

Тема 1.4. Виды спортивного плавания.

Теория:

Классификация видов спортивного плавания.

В качестве **спортивной** дисциплины **спортивное плавание** представляет собой разнообразные **виды** соревнований, которые могут проводиться как **в бассейне** (25 м/50 м), так и на открытой воде. Основными установленными стилями **спортивного плавания** являются следующие: вольный стиль или кроль на груди; баттерфляй или дельфин; брасс; кроль на спине.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Практика:

построения - в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;

перестроения – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;

повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика:

Для развития рук и плечевого пояса – исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед.

Движения рук: в одном направлении, поочередные махи, сжатие и разжатие пальцев, вращения вперед и назад (мельница);

Для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине.

Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

Для мышц ног - махи, подъемы, приседания, подскоки на месте.

Раздел 3. Упражнения для специальной подготовки

Тема 3.1. Дыхательные упражнения

Практика:

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Все дыхательные упражнения сопровождаются указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

Тема 3.2. Игры для овладения навыком скольжения

Практика:

Поплавок. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив руками колени, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложась спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь)

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога опирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Катера. Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача – доплыть до противоположного бортика.

Тема 3.3. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди

Практика:

1. Ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.
2. Сесть, согнуть одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать ее вправо и влево.
3. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
4. Встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться (повторить 3-5 раз).
5. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
6. «Мельница» — вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед.
7. То же упражнение в положении наклонившись вперед.
8. То же упражнение с резиновыми лентами.
9. В том же положении движения рук как при плавании кролем на груди с различными вариантами дыхания.
10. То же упражнение с продвижением вперед.

Тема 3.4. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине

Практика:

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

1. Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.
2. В упоре лежа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Тема 3.5. Упражнения для совершенствования в плавании дельфином

Практика:

1. Ходьба, бег, прыжки.
2. Руки на поясе; круговые движения тазом вправо, влево.
3. Вращение металлического или пластмассового обруча на талии и бедрах.
4. Движение руками как при плавании дельфином, с амортизаторами и без них.
5. Упражнения для согласования движений: руки вверх, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.
6. Повторить то же движение с опущенными вниз руками.
7. Наклониться вперед, руки в упоре о стенку (гимнастическую стенку) на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.
8. Повторить то же с движением как при плавании дельфином (вдох выполняется в конце гребка в ритме колебаний туловища).

Тема 3.6. Упражнения для совершенствования в плавании брассом

Практика:

1. Ходьба, бег, прыжки, наклоны.
2. Повороты туловища в стороны.
3. В положении наклонившись вперед — движения руками как при плавании брассом.

4. В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

5. Стартовый прыжок — по команде «Марш!» сделать прыжок вверх с махом руками вперед-вверх и толчком ног, в полете соединить руки над головой.

Показ способов плавания

Проверка плавательной подготовки

Вход в воду: прыжком вниз ногами, спад в воду

Переходы от бортика к бортику шагом, прыжком

Выдохи в воду

Стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания

Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с нарукавниками, с кругом между колен, в скольжении

Движения ногами при всех способах плавания: держась руками за бортик, с поплавком, с кругом или доской, в скольжении

Плавание облегченным способом

Плавание всеми способами с полной координацией

Плавание избранным способом

Комплексное плавание

Стартовые прыжки

Повороты

Игры на воде. Эстафеты. Свободное плавание.

Праздник на воде.

Раздел 4. Текущий контроль, промежуточная аттестация

Практика:

Выполнение учащимися нормативов текущего и промежуточной аттестации контроля по ОФП (быстрота, координация, скоростно-силовые качества).

Программный материал для практических занятий разделен в соответствии с видом учебной деятельности - тренировочная деятельность и предметными областями: общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности, специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие

специальных физических качеств, овладение основами и совершенствование техники на стартовом уровне, приобретение опыта и регулярного участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, выполнение норм и контрольного тестирования.

При освоении содержания Программы (особо в рамках учебно-тренировочных занятий) учитываются, представленные в пояснительной записке, возрастные (психо - физиологические) особенности обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Предметные результаты:

- 1) будут сформированы общие представления об истории плавания;
- 2) будут пользоваться специальной терминологией;
- 3) будут выполнять комплексы и демонстрировать уровень технической подготовки;
- 4) пройдут вступительные испытания при поступлении на спортивные отделения в спортивную школу.

Учащиеся должны знать:

- знать основные стили плавания;
- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

Учащиеся должны уметь:

- уметь выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения;
- уметь выполнять приемы повышенной сложности;
- уметь выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять основные приемы в партере и стойке, также выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72

Продолжительность каникул – 2 недели

Даты начала и окончания учебных периодов –

- **начало учебного года:** 02.09.2024 г.
- **окончание учебного года:** 31.05.2025 г.
- **1 полугодие:** 02.09.2024 г. – 29.12.2024 г. – 17 недель
- **2 полугодие:** 13.01.2025 г. – 31.05.2025 г. – 19 недель
- **каникулы:** 30.12.2024 г. – 12.01.2025 г.

2.2. Условия реализации программы

(материально-техническое и кадровое обеспечение)

Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия специализированного спортивного зала.

Спортивное оборудование: волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, тренажеры для развития прыгучести, тренажер для обучения нападающего удара, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая стенка, секундомеры.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) и собеседованием.

Порядок проведения **промежуточной аттестации** регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

2.4. Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы тренеров-преподавателей и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Входящий и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

*Нормативы для проведения входящего контроля
стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
ОФП				
Быстрота	Бег на 30 м	8,0 (5-6 лет); 7,6 (7 лет);	8,2 (5-6 лет); 7,8 (7 лет);	сек

		7,2 (8 лет)	7,4 (8 лет)	
Координация	Челночный бег 3x10м	12,1 (5-6 лет); 11,3 (7 лет); 10,5 (8 лет);	12,4 (5-6 лет); 11,6 (7 лет); 10,8(8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	30-70 (5-6 лет); 80-95(7 лет); 95-105 (8 лет);	25-65 (5-6 лет); 75-90 (7 лет); 85-95 (8 лет);	см

Текущий контроль:

*Нормативы для текущего контроля
общей физической и специальной физической подготовке
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
ОФП				
Быстрота	Бег на 30 м	7,9 (5-6 лет); 7,5 (7 лет); 7,1 (8 лет)	8,1 (5-6 лет); 7,7 (7 лет); 7,3 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	12,0 (5-6 лет); 11,2 (7 лет); 10,4 (8 лет);	12,3 (5-6 лет); 11,5 (7 лет); 10,7 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	70-80 (5-6 лет); 90-100 (7 лет); 110 (8 лет);	65-75 (5-6 лет); 80-90 (7 лет); 90-100 (8 лет);	см

Промежуточная аттестация:

*Нормативы для промежуточной аттестации
по общей физической и специальной физической подготовке
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
ОФП				
Быстрота	Бег на 30 м	7,5 (5-6 лет); 7,1 (7 лет); 6,7 (8 лет)	7,7 (5-6 лет); 7,3 (7 лет); 6,9 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	11,6 (5-6 лет); 10,8 (7 лет); 10,0 (8 лет);	11,9 (5-6 лет); 11,1 (7 лет); 10,3 (8 лет);	сек

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	85 (5-6 лет); 105 (7 лет); 120 (8 лет);	80 (5-6 лет); 95 (7 лет); 110 (8 лет);	см
СФП				
Техническое мастерство	Владение несколькими элементами избранного вида			

Нормативные требования для оценки специальной подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. Существенные ошибки – это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая, (высокая) работа ног; повороты туловища (перекачивания с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация рук и ног; заныряние после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъем тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далекий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

Формой промежуточной аттестации является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

По окончании периода обучения на последнем занятии следует не только провести итоговый учет пройденного обучающимися материала, но и включить в него соревновательные элементы и провести его в форме праздника.

Подготовку следует начать заранее с привлечением педагогического коллектива, родителей, работников бассейна, где проходило обучение.

Праздник должен открываться парадом участников и состоять из 3-х частей: спортивной, игровой – соревновательной и награждения.

Один из видов состязаний – проплавание максимально возможного расстояния со сменой способов – необходимо провести на занятии перед самим праздником.

В спортивную часть праздника может быть включено проплавание 12,14, 20, 25 метров спортивными способами, а также эстафеты с плаванием разными способами без предметов и с предметами; упражнения аквааэробики, элементы синхронного плавания под музыкальное сопровождение.

Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации

Общие сведения о строении тела.

Гигиена и самообслуживание.

Правила поведения на занятиях в бассейне и спортивном зале.

Значение занятий плаванием.

Виды спортивного плавания.

2.5. Методическое обеспечение

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- судейская практика (в качестве помощника);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и

системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия учащегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения учащимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей учащихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решаются несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итогов.

2.6. Список литературы для педагога, обучающихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой М.: ФиС, 2000. 76 с.
2. Велитченко В.К. Как научиться плавать. Методическое пособие по обучению детей плаванию. М.: Терра-спорт. 2000., 97 стр
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Просвещение, 2004.,367 стр
4. Ганчар И.Л. плавание Теория и методика преподавания; М.: Просвещение, 1998.,302 стр;
5. Газман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники. М.: ООО Поппури, 2018., 288 стр

6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: ФиС. 1986., 39 стр
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003., 109 стр
8. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. СПб: Феникс, 2006.72 стр
9. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение. М.: Человек, 2013.,149 стр
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006., 96 стр.

Интернетресурсы

1. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL:: <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 15.08.2018)
2. Таблица нормативов по плаванию, спортивные разряды [электронный ресурс] URL: <http://frs24.ru/st/plavanie-normativ/> (дата обращения 15.08.2018)