Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:21:10 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 – 16 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:
Суркова Наталья Николаевна,
Тренер-преподаватель,

Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна,
Педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Детского (юношеского) Творчества Им.Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	Грудинина А.Е.
от 23.05.2023	от 30.05.2023	Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 – 16 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:
Суркова Наталья Николаевна,
Талкыбаева Арчынай Андреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна,
Тренер-преподаватель,
Педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Направленность комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (далее комплексная ДООП «ПЛАВАНИЕ») - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы: Программа разноуровневая: стартовый уровень - 1-3 год обучения, базовый – 4-6 год обучения, продвинутый – 7-8 год обучения.

Актуальность программы

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Плавание» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Актуальность программы повышается включением модуля «Общая физическая подготовка», разработанного для поддержания физической формы учащихся и дальнейшего совершенствования навыков греко-римской борьбы в летний период на базе спортивного клуба и загородного оздоровительного лагеря.

Актуальность программы обусловлена еще и тем, что для формирования представления о профессиях реального сектора экономики Кузбасса и ориентации учащихся на профессиональное самоопределение в своем регионе в нее включен модуль «Знакомство с профессиями Кузбасса» для детей 7-11 лет. Модуль реализуется с применением цифрового ресурса – профориентационного квеста «Спаси Профессариум» - развивающей компьютерной игры, которая создана опытными педагогами и методистами Дворца творчества им .Н.К. Крупской в партнерстве с центром цифрового образования детей IT-куб города Новокузнецка.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что в ее содержании реализуется идея персонализации. Содержание модуля «Маршрутами профориентации» предлагается детям старше 11 лет для самостоятельного изучения, в дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе в соответствии с выбором маршрута. Описание двух маршрутов и их особенностей размещены в «Путеводителе по модулю». В зависимости от выбранного маршрута учащиеся пользуются разработанными карточками, маршрутными листами и другими материалами.

Отличительные особенности программы:

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается

включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде (бассейн оздоровительного комплекса «Родник»), так и на суше (тренажерный зал, спортивный зал). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

Данная программа является модифицированной и разработана с использованием материала программ:

- Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию ДЮСШ г. Абакан, 2015год.
- Дополнительная образовательная программа по плаванию для детей 7-16 лет, Талагаева Т.А., 2015 г.

Отличие программы от уже существующих в том, что в нее включен модуль «Общая физическая подготовка» для организации активного и продуктивного отдыха детей в летний период, модуль для самостоятельной работы или работы с родителями «Знакомство с профессиями Кузбасса» для учащихся стартового уровня и модуль «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям**,** с дальнейшим контролем во врачебно-физкультурном диспансере.

Количество детей в группах – 12-15 человек.

Для учащихся, имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в спортивных секциях по плаванию, учреждениях дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Объем программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» предусматривает обучение в течение восьми лет, общее количество часов на весь период обучения – 3852ч.

Первый год – 216 часов, второй год - 324 часа, третий, четвертый – 432 часа, пятый -504часа, шестой, седьмой, восьмой год – 648 часов. Количество учебных недель: 36.

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий:

Первый год обучения - общее количество часов занятий в неделю – 6 часов, на втором – 9 часов, третьем, четвертом -12 часов в неделю, на пятом – 14 часов, на шестом – восьмом году – 18 часов в неделю.

В группах первого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа, второго года обучения – 4 раза в неделю по два академических часа, один раз в неделю по одному академическому часу.

В группах третьего, четвертого годов обучения занятия проводятся 4 раза в неделю по три академических часа.

В группах пятого года обучения – 4 раза в неделю по 3 академических часа , один раз в неделю – по 2 академических часа. В группах шестого-восьмого года обучения – 6 раз в неделю по три академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Стартовый уровень освоения образовательной программы реализуется в течение первого, второго и третьего года обучения.

Цель стартового уровня программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях по плаванию.

Задачи стартового уровня программы:

- научить правилам здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей плавания;
- обучить правилу техники безопасности на занятиях по плаванию;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминологией плавания;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- научить простейшим техническим элементами в плавании.
- познакомить учащихся с современными профессиями Новокузнецка и Кузбасса

Базовый уровень освоения программы «Плавание» соответствует четвертому – шестому году обучения.

Цель базового уровня:

Развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техникой плавания на занятиях.

Задачи базового уровня:

- привить навыки техники безопасности на занятиях по плаванию;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- закрепить технику плавания;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в плавании;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по плаванию.
- способствовать формированию готовности учащихся к выбору профессионального пути.
- предоставить возможность самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Продвинутый уровень соответствует 7-8 году реализации образовательной программы.

Цель продвинутого уровня: спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в плавании.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;

- совершенствовать технико-тактические действия в плавании;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**57**	**5**	**52**
1	Упражнения для развития быстроты	10	1	9
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9
3	Упражнения для развития ловкости	10	1	9
4	Упражнения для развития гибкости	12	1	11
5	Упражнения для развития силы	15	1	14
III. Специальная физическая подготовка		**71**	**2**	**69**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	0.5	19.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	0.5	19.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**40**	**5**	**35**
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	1	7
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	1	7
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	1	7
4	Основы техники плавания брассом	8	1	7
5	Старты, повороты	8	1	7
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные нормативы		**10**	**2**	**8**
1	Контрольные занятия	7	2	5
2	Показательное занятие	3	-	3
	Итого	**216**	**18**	**198**

Содержание программы первого года обучения

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила

поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

IV. Техническая подготовка

1. Основы техники плавания кролем на груди*:*
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Основы техники плавания баттерфляем
4. Основы техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия

2. Показательное занятие

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**91**	**5**	**86**
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
III. Специальная физическая подготовка		**91**	**2**	**89**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**95**	**5**	**54**
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14

2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные нормативы.		**9**	**2**	**7**
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
	Итого	**324**	**18**	**306**

Содержание программы 2 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

IV. Техническая подготовка

1. Основы техники плавания кролем на груди*:*
2. Основы техники плавания кролем на спине;
3. Основы техники плавания баттерфляем
4. Основы техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**109**	**5**	**104**
1	Упражнения для развития быстроты	20	1	19

2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19
3	Упражнения для развития ловкости	20	1	19
4	Упражнения для развития гибкости	20	1	19
5	Упражнения для развития силы	29	1	28
III. Специальная физическая подготовка		**106**	**2**	**104**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	35	0.5	34.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	35	0.5	34.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	25	0.5	24.5
IV. Техническая подготовка		**125**	**5**	**120**
1	Основы техники плавания кролем на груди	25	1	24
2	Основы техники плавания кролем на спине	25	1	24
3	Основы техники плавания баттерфляем	25	1	24
4	Основы техники плавания брассом	25	1	24
5	Старты, повороты	25	1	24
V. Тактическая подготовка		**45**	**2**	**43**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**21**	**-**	**21**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21
VII. Контрольные и переводные нормативы		**24**	**2**	**22**
1	Контрольные занятия	6	2	4
2	Показательное занятие	3	-	3
	Итого	**432**	**18**	**414**

Содержание программы 3 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

1. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1.Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. *:* Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании

с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

- Основы техники плавания кролем на груди*:*
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем
- Основы техники плавания брассом
- Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1.Основы интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**90**	**5**	**85**
1	Упражнения для развития быстроты	18	1	17
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	18	1	17
3	Упражнения для развития ловкости	18	1	17
4	Упражнения для развития гибкости	18	1	17
5	Упражнения для развития силы	18	1	17
III. Специальная физическая подготовка		**125**	**2**	**123**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	40	0.5	39.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	40	0.5	39.5
3	Упражнения на растяжку	15	0.5	15,5
4	Упражнения на координацию движения	30	0.5	29,5
IV. Техническая подготовка		**125**	**5**	**120**
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	25	1	24
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	25	1	24
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	25	1	24
4	Совершенствование техники плавания брассом	25	1	24
5	Старты, повороты	25	1	24
V. Тактическая подготовка		**45**	**2**	**43**
1	Финиш	20	1	19
2	Выполнение поворотов	25	1	24
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**21**	**-**	**21**
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21
VII. Контрольные и переводные нормативы		**24**	**2**	**22**
1	Контрольные занятия	20	2	18
2	Показательное занятие	4	-	4
	Итого	**432**	**18**	**414**

Содержание программы 4 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение

кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

2. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1.Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. *:* Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**123**	**5**	**118**
1	Упражнения для развития быстроты.	24	1	23
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24	1	23
3	Упражнения для развития ловкости	24	1	23
4	Упражнения для развития гибкости	17	1	16
5	Упражнения для развития силы	34	1	33
III. Специальная физическая подготовка		**120**	**2**	**118**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	30	0.5	29.5
4	Упражнения на координацию движения	30	0.5	29.5
IV. Техническая подготовка		**141**	**5**	**136**
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	28	1	27
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	28	1	27
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	28	1	27
4	Совершенствование техники плавания брассом	28	1	27
5	Старты, повороты	29	1	28
V. Тактическая подготовка		**59**	**2**	**57**
1	Финиш	30	1	29
2	Выполнение поворотов	29	1	28
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**21**	**-**	**21**
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21
VII. Контрольные и переводные нормативы		**38**	**2**	**36**

1	Контрольные занятия	20	2	18
2	Показательное занятие	18	-	18
	Итого	**504**	**18**	**486**

Содержание программы 5 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

2. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1.Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. *:* Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 6 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**151**	**5**	**146**
1	Упражнения для развития быстроты	30	1	29
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	30	1	29
3	Упражнения для развития ловкости	30	1	29
4	Упражнения для развития гибкости	20	1	19
5	Упражнения для развития силы	41	1	40
III. Специальная физическая подготовка		**148**	**2**	**146**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	37	0.5	26.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	37	0.5	26.5
3	Упражнения на растяжку	37	0.5	26.5
4	Упражнения на координацию движения	37	0.5	26.5
IV. Техническая подготовка		**173**	**5**	**168**
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	35	1	34
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	35	1	34
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	35	1	34
4	Совершенствование техники плавания	34	1	33

	брассом;			
5	Старты, повороты.	34	1	33
V. Тактическая подготовка		**87**	**2**	**85**
1	Финиш	44	1	43
2	Выполнение поворотов	43	1	42
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**21**	**-**	**21**
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21
VII. Контрольные и переводные нормативы		**66**	**2**	**34**
1	Контрольные занятия	36	2	34
2	Показательное занятие	30	-	30
	Итого	**648**	**18**	**630**

Содержание программы 6 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1.Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. *:* Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от

земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 7 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**120**	**5**	**115**
1	Упражнения для развития быстроты.	24	1	23
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24	1	23
3	Упражнения для развития ловкости	24	1	23
4	Упражнения для развития гибкости	24	1	23
5	Упражнения для развития силы	24	1	23

III. Специальная физическая подготовка		**179**	**2**	**177**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	45	0.5	44.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	45	0.5	44.5
3	Упражнения на растяжку	45	0.5	44.5
4	Упражнения на координацию движения	44	0.5	43.5
IV. Техническая подготовка		**173**	**5**	**168**
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	35	1	34
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	35	1	34
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	35	1	34
4	Совершенствование техники плавания брассом	34	1	33
5	Старты, повороты	34	1	33
V. Тактическая подготовка		**87**	**2**	**85**
1	Финиш	44	1	43
2	Выполнение поворотов	43	1	42
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**21**	**-**	**21**
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21
VII. Контрольные и переводные нормативы		**66**	**2**	**36**
1	Контрольные занятия	36	2	34
2	Показательное занятие	30	-	30
	Итого	**648**	**18**	**630**

Содержание программы 7 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1.Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. *:* Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры,

связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Учебно-тематический план 8 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	**-**
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**105**	**5**	**100**
1	Упражнения для развития быстроты	22	1	21
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	22	1	21
3	Упражнения для развития ловкости	22	1	21
4	Упражнения для развития гибкости	17	1	16
5	Упражнения для развития силы	22	1	31
III. Специальная физическая подготовка		**184**	**2**	**182**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	46	0.5	45.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	46	0.5	45.5
3	Упражнения на растяжку	46	0.5	45.5
4	Упражнения на координацию движения	46	0.5	45.5
IV. Техническая подготовка		**183**	**5**	**178**
1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	37	1	36
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине	37	1	36
3	Совершенствование техники плавания баттерфляем	37	1	36
4	Совершенствование техники плавания брассом	35	1	34
5	Старты, повороты	35	1	34
V. Тактическая подготовка		**87**	**2**	**85**
1	Финиш	44	1	43
2	Выполнение поворотов	43	1	42
VI. Интегральная подготовка, мед.обследование		**21**	**-**	**21**
1	Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование	21	-	21
VII. Контрольные и переводные нормативы		**66**	**2**	**64**
1	Контрольные занятия	36	2	34
2	Показательное занятие	30	-	30
	Итого	**648**	**18**	**630**

Содержание программы 8 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления.

Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена.

3. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1.Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. *:* Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2.Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные,

движения на координацию.

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
2. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
3. Совершенствование техники плавания баттерфляем
4. Совершенствование техники плавания брассом
5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- у учащихся формируется мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся знают историю плавания;
- учащиеся соблюдают технику безопасности на занятиях;
- у учащихся проявляется интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся знают термины упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся развивается координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- у учащихся развиваться самостоятельность и уверенность в себе.
- учащиеся владеют простейшими техническими элементами в плавании.
- учащиеся имеют представление о современных профессиях Новокузнецка и Кузбасса

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся владеют техникой безопасности на занятиях плаванием;
- учащиеся проявляются волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- у учащихся проявляютя моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся владеют техникой плавания;
- у учащихся развивается специальные физические качества, необходимые в плавании;
- учащиеся принимают участие в соревновательной деятельности по плаванию.
- у учащихся формируется готовность к профессиональному самоопределению в процессе самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся знают основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся совершенствуют специальную физическую подготовку;
- у учащихся развивается технико-тактические действия в плавании;
- у учащихся развивается морально-волевые качества
- учащиеся реализуют индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по2 часа
2.	Второй год	324	36	180	3 раза по 2 часа,1 раз по 1 часу
3.	Третий год	432	36	144	4 раза по3 часа
4.	Четвертый год	432	36	144	4 раза по3 часа
5.	Пятый год	504	36	180	4 раза 3 часа, 1 раз по 2 часа
6.	Шестой год	648	36	216	6 раз по 3 часа
7.	Седьмой год	648	36	216	6 раз по 3 часа
8.	Восьмой год	648	36	216	6 раз по 3 часа

Условия реализации программы.

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых, водоснабжения, канализации; наличие спортивного инвентаря (мячи, доски плавательные, и т.д.).

Для реализации модулей «Знакомство с профессиями Кузбасса» для учащихся стартового уровня и «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня необходим доступ учащихся в интернет, программное обеспечение:

- ✓ операционная система Windows XP;
- ✓ Microsoft Office 2016, Microsoft Publisher 2016

Формы аттестации:

Промежуточная**: о**прос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Методические материалы

В процессе реализации программы используются различные методы**,** направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;

- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне.

- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

Методы воспитания

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;

- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Современные образовательные технологии:

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;

- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;

- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;

- здоровьесберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умении, навыков по здоровому образу жизни.

Педагогические образовательные технологии

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

- Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры. (Приложение №1)

Приложение №1

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действии и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...»Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное

восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа *«Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?, «Кто дальше проскользит?» и т. д.* Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: *«Мяч своему тренеру, «Водное поло»* и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение

правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу»— для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«К.то быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга

руками.«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с. движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая ёго двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет?. Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь. протащить за собой партнера.«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди На суше1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем 6. То же с передвижением по дну.7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).9. Плавание кролем с задержкой дыхания.10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спинеНа суше1. Движения ногами кролем в положении сидя.2. «Мельница» — выполнение круговых

движений руками в направлении назад.3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.6. Плавание на спине при помощи ног и раздельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

Форма организации образовательной деятельности – очная, очно-заочная, заочная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные+ медиа: Instagram, ВК, хостинг YouTube, электронные ресурсы https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

Модуль «Подготовка юных пловцов на этапе спортивного совершенствования»

Пояснительная записка

Целевая установка:

Модуль нужен для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в продолжении занятий спортивной подготовкой в каникулярное летнее время, учитывает интересы учащихся, а также запросы родителей на возможность организовать летний отдых детей на базе спортивной секции. Модуль направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, обеспечивает физическое и психологическое восстановление после годичного образовательного процесса.

Связь с программой

Данный модуль способствует обеспечению вариативности, совершенствованию и мобильности реализации программы, ориентируется на сохранение спортивной формы учащихся и даёт возможность закрепить полученные в течение учебного года навыки, расширить знания по учебному материалу.

Объем и срок освоения модуля:

Объем программы 40 часов, срок освоения - 1 месяц.

Режим занятий.

Занятия по программе - пять раз в неделю, продолжительность одного занятия: от 2 до 4 часов. Вариативность продолжительности занятия обусловлена содержанием учебного материала, включающего обязательные элементы общей физической и специальной подготовки и технической подготовки. В зависимости от наличия свободного времени и желания учащийся может варьировать продолжительность занятия, включаться в образовательный модуль на любом этапе.

Формы контроля и оценки результатов.

Контроль правильности выполнения упражнений, сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**12**	**4**	**16**
1	Беговые упражнения	3	0	3
2	Прыжки	2	1	1
3	Упражнения на гимнастических снарядах	3	1	2
4	Кросс	4	1	3
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**10**	**1**	**9**
1	СПУ для координации движений	2	0	2
2	СПУ для способов плавания	4	0	4
3	Упражнения ,развивающие гибкость	4	1	3
III. Техническая подготовка		**14**	**3**	**11**
1	Основы техники плавания кролем на груди.	4	1	3
2	Основы техники плавания кролем на спине	4	1	3
3	Основы техники плавания баттерфляем	3	1	2
4	Старты.	3	0	3
IV. Сдача контрольных нормативов		**4**	**1**	**3**
Итого:		**40**	**8**	**32**

Содержание программы

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Беговые упражнения.

Теория. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег на короткую и длинную дистанцию.

2. Прыжки.

Теория. Правила предупреждения травматизма во время выполнения прыжковых упражнений.

Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Прыжки через препятствия. Прыжки

со скакалкой.

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий на гимнастических снарядах. Страховка, самостраховка.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

4. Кросс

Теория. Поведение во время движения к месту проведения кросса. Техника безопасности при проведении кросса. Одежда и обувь в различных погодных условиях.

Практика.

Бег на стадионе (500 м). Бег по пересеченной местности от 500 м до 1км с учетом разных условий местности (подъемы, спуски) и подготовленности спортсменов.

II. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. СПУ для координации движений.

Теория. Выполнение упражнения гарантирует совершенстование координации движений и создает предпосылки для дальнейшнго совершенствования плавательных наывков и умений.

Практика. Лежа на груди: Руки в положении-«стрелочка», выполняется 2 гребка одной рукой, третий –вдох ,затем два гребка другой, третий- вдох. Лежа на груди руки выполняют гребки «в координации»(раз,два,три,-вдох).

1. СПУ для способов плавния.

Теория. Правильное обучение шестиударной работе ног, говорить, чтобы пловцы считали удары во время плавания кролем на груди (или на спине).

Практика. Три удара на один гребок считаь «один», «два» , «три» соответсвенно. Удары должны быть сильные и равномерные.

4. Упражнение ,развивающие гибкость.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений .

Практика. Специальные упражнения на различные группы мышц. Растяжка мышщ грудного, плечевого поясничного отделов. Встать на колени ,ноги выпрямить под углом 90 градусов .Руки уводим вперед, корпус устремляем к полу ,проваливаем грудной и плечевой отделы .Локти не раскрывать. Держать положение от 30 до 60 сек.

III. Техническая подготовка.

1.Основы техники плавания кролем на груди.

Теория: Способ плавания на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами.

Практика: .При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх сверху вниз .При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. Работа ног с досточкой, работа рук с калабашкой ,полная координация.

2.Основы техники плавания кролем на спине.

Теория: Тело пловца в воде занимает вытянутое ,почти горизонтальное положение и хорошо обтекаемое положение, и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания.

Практика: При плавании кролем на спине ноги двигаются попеременно снизу вверх сверху вниз. Движение руками делятся на фазы: захват, подтягивание ,отталкивание. Работа ног на спине ,руки в «стрелочку» ,Попеременная работа руками на спине ,полная координация.

3.Основы техники плавания баттерфляем.

Теория: Дельфин –это второй ,по скорости, способ плавания после кроля на груди .Характерной особенностью дельфина является непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз приходятся на один цикл движений руками. Движение руками и ногами должны быть одновременными симметричными.

Практика: Волнообразное движение ног на спине ,на груди ,на боку. Упражнение на руках попеременно гребок одной ,гребок другой рукой, пронос над водой двумя руками одновременно. Полная координация.

4.Старты.

Теория. При плавании любым способом, кроме на спине спортсмен выполняет старт прыжком со стартовой тумбочки.

Практика: «старт с махом рук», «старт с захватом», «старт в группировке» «легкоатлетический старт», выполняется следующие фазы: исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет, вход в воду ,первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП
Теория: Ознакомление с контрольными нормативами
Практика: Сдача нормативов

Модуль «Знакомство с профессиями Кузбасса».

Пояснительная записка

Целевые установки

Основное предназначение модуля – сформировать представление о современных профессиях Новокузнецка и Кузбасса в процессе прохождения квест-игры «Спаси Профессариум».

Связь с программой

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум.

Объем модуля

Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. Объем модуля 16 часов.

Режим занятий

Модуль, предназначенный для совместной и самостоятельной работы родителей и учащихся.

Формы контроля и оценки результатов

Оценка образовательных результатов учащихся по программе тестирование http://professarium.tilda.ws/diploma

Содержание модуля

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с профориентационным квестом «Профессариум	1	0,5	0,5
2	Заводская улица	2	0,5	1,5
3	Угольный переулок	1		1
4	Улица знаний	1		1
5	Театральная улица	1		1
6	Цветной переулок	1		1
7	Стильная улица	1		1
8	Улица здоровья	1		1
9	Съедобный переулок	1		1
10	Звездная улица	2	0,5	1,5
11	Цифровая улица	1		1
12	Безопасный переулок	1		1
13	Зеленая улица	1		1
14	Итоговое занятие	1		1
	Итого	16	1,5	14,5

1. **Знакомство с профориентационным квестом «Профессариум**

Теория Рассказ игровой легенды:

Дорогой друг! Как ты думаешь, что такое профессии и где они живут? Сегодня ты познакомишься с Профессариумом – городом, в котором живут профессии. У каждой профессии в городе есть свои обязанности – кто-то строит, кто-то лечит, а кто-то добывает уголь. Однажды случилась беда. На Профессариум налетел сильный и зловещий ветер Торнадо. Он перепутал все профессии, и в городе началась большая неразбериха. Теперь

актер добывает уголь, шахтер лечит зубы, а программист играет на сцене. Дорогой друг, Профессариуму нужна твоя помощь. Помоги профессиям вернуть всё на свои места!
Практика Включение в игровую деятельность с использованием электронных образовательных ресурсов http://professarium.tilda.ws/

2. **Заводская улица**

Теория Краткое описание профессии литейщик.
Практика Выполнение задания квеста
http://professarium.tilda.ws/factory#rec293827968

3. **Угольный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/coal

4. **Улица знаний**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/knowledge

5. **Театральная улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/theatre

6. **Цветной переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/painter

7. **Стильная улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/design

8. **Улица здоровья**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/doctor

9. **Съедобный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/cook

10. **Звездная улица**

Теория Краткое описание профессии блогер
Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/bloger

11. **Цифровая улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/digital

12. **Безопасный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/safety

13. **Зеленая улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/ecologist

14 Итоговое занятие
Практика Срез знаний. http://professarium.tilda.ws/diploma
Получение сертификата героя профессариума

Электронные образовательные ресурсы:
- цифровой профориентационный квест «Спаси Профессариум» с применением панорамного 3d изображения, объединивший 12 профессий (http://professarium.tilda.ws/)

Модуль «Маршрутами профориентации»

Пояснительная записка

Целевые установки

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум
Реализация модуля «Маршрутами профориентации» направлена на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.
Объем модуля. Общий минимальный объем по программе – 14 часов.
Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. И предназначен для самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Формы аттестации. Форма аттестации по завершению обучения по модулю – зачет по совокупности выполненных заданий в маршрутных листах.
Оценочные средства: задания в маршрутных листах. Итоговые анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет https://forms.gle/SB1Gvey9tRpj6doq9 или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше https://forms.gle/mw4aAE36Dbpejnpy5.
Методические материалы.
В помощь педагогу предоставлены «Методические рекомендации по использованию Дневника самоопределения (скетчбука с заданиями для подростков), «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» и «Атлас новых профессий 3.0». Материалами можно пользоваться или скачать их по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1dvkZ8Y7tAbiyF76rKr3fY74eMZcy8hnp?usp=sharing.
Доступ для учащихся к дидактическим материалам предоставляется по ссылке или их можно скачать по этой же ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1xcdIq4Y1L52mGfrpxtPdTpvKiVmfeDZK?usp=sharing.
Здесь же расположены материалы других авторов.

Содержание модуля «Маршрутами профориентации»
Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Введение**	**2**	**0**	**2**
2	**Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»**	**4**	**1**	**3**
2.1.	Профессия, человек, общество	2	1	1
2.2	О профессиональном самоопределении	2	0	2
3	**Познавательный трек «Палитра моих способностей»**	**4**	**1**	**3**
3.1	Разбираемся с интересами, склонностями и способностями	2	1	1
3.2	Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами	2	0	2
4	**Информационный трек «Профессии будущего»**	**2**	**0**	**2**
4.1	«Заглянем в будущее?»	2	0	2
5	**Подводим итоги**	**2**	**0**	**2**
5.1	Заполнение итоговой анкеты (на выбор)	2	0	2
	Итого:	**14**	**2**	**12**

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Практика. Работа с путеводителем по модулю.

2. Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»

2.1. Профессия, человек, общество

Теория. Знакомство с понятиями: профессия, специальность, профессионал.

Практика. Выполнение заданий карточки «Собираем багаж»: «В этом предложение не хватает слов. Заполни пробелы», «Соедини линиями профессии и специальности», «Дополни».

2.2. О профессиональном самоопределении

Практика. Работа с карточкой «Ориентируемся на местности». Знакомство с информацией о необходимости выбора профессии и с алгоритмом этого процесса. Выполнение задания «Запланируй три важных шага выбора профессии».

3. Познавательный трек «Палитра моих способностей»

3.1.Разбираемся с интересами, склонностями и способностями

Теория. Знакомство с понятиями: «интерес», «склонность», «способность».

Практика. Выполнение заданий маршрутного листа № 1: «Какие бывают способности? Озаглавь столбцы таблицы» и «Отбросив излишнюю скромность заполни таблицу «Что я знаю о себе».

3.2.Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами

Практика: Работа с маршрутным листом № 2. Выполнение заданий: «Соотнеси склонности, интересы и профессию», «Информационная карта профессии».

4.Информационный трек «Профессии будущего»

4.1. «Заглянем в будущее?»

Практика. Работа с маршрутным листом № 3. Выполнение заданий: «Прочитай», «Работаем с Атласом новых профессий 3.0».

5.Подводим итоги

Практика. Заполнение итоговой анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше.

План воспитательной работы

Уровень программы	Воспитательная задача	Дела, события	Сроки/ ответственные
«Воспитываем и познаём»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Формирование навыков соблюдения правил поведения на тренировке. Беседы: «Зачем нужны правила», «Можно и нельзя – знаем и выполняем», «Как я собираюсь на тренировку», «Чтобы быть здоровым».	Сентябрь Славина Л.С.
		Развитие познавательной активности на основе информации о спорте. Викторина «Почему плавание?» Встреча с тренерами,	Октябрь Суркова Н.Н.

		мастерами спорта РФ.	
		Учить построить доброжелательные ,доверительные отношение с тренером-преподавателем и с другими спортсменами.	Ноябрь Славина Л.С.
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Беседы: «Правильное питание, здоровый образ жизни, о влиянии вредных привычек.» «Олимпийские правила и олимпийское здоровье».	Декабрь Суркова Н.Н.
		Создание благоприятного микроклимата в коллективе. Самоуправление в группе. Тренинги на командообразование.	Декабрь Славина Л.С.
		Просмотр фильмов и обсуждение проявления норм спортивной этики на примере конкретных примеров.	
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Опыт самопознания и самоанализа, ведение дневника тренировок, портфолио.	Январь Суркова Н.Н.
		Моделирование ситуаций для приобретения опыта решения конфликтов в школе, дома или на улице (тренинги с привлечением психологической службы)	Январь Славина Л.С.
		Профессии в спорте	
		Введение системы наставничества «ученик-ученик».	Февраль Суркова Н.Н.
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседы о традициях секции, Федерации плавания, о знаменитых пловцах – чемпионах	Февраль
		Участие в турнирах в честь знаменитых пловцов, тренеров - памяти П.Л.Бородина, - памяти М.Карцева , - памяти В.И.Чаповского	март СурковаН.Н.
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых	Участие в турнирах в честь знаменитых пловцов,трениров - памяти П.Л. Бородина,	Апрель Суркова Н.Н.

	отношений	- памяти М.Карцева, - памяти В.И.Чаповского	
		Проведение викторины для младших учащихся о выдающихся спортсменах	
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Участие в турнирах в честь знаменитых борцов: - памяти П.Л.Бородина, - памяти М.Карцева, - памяти В.И.Чаповского	Апрель Славина Л.С.
		Помощь тренерам в организации турниров - памяти П.Л.Бородина, - памяти М.Карцева, - памяти В.И.Чаповского	Май Суркова Н.Н.
«Воспитываем социальную активность»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседа «Кому и как я могу помочь»	Сентябрь Суркова Н.Н.
		Формирование навыков взаимопомощи друг другу	Сентябрь Славина Л.С.
		Участие в акции «Помощь друга» экологического отдела по сбору овощей для корма животных	Сентябрь Славина Л.С.
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы - Поздравь ветерана	Май Славина Л.С.
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Проявление внимания к ветеранам спорта, их родным и близким - Акция «Поздравь ветерана»	Май Суркова Н.н.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Организация социально значимых акций - «Поздравь ветерана» - Дворовые старты	Май Славина л.с.
		Оказание помощи младшим учащимся во время проведения соревнований, спортивных сборов, выездов	
«Воспитываем вместе»			
Стартовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания - Цели, задачи, традиции, правила секции плавания - Календарь участия в соревнованиях	Сентябрь Суркова Н.Н. Славина Л.С.

	Сплочение коллектива детей и родителей	- Открытые и совместные тренировки; - Открытые турниры для начинающих; - Совместные развлекательные мероприятия	Октябрь Славина Л.С Суркова Н.Н.
Базовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания: - Участие в спортивных соревнованиях – важный этап в жизни юного спортсмена; - Особенности подросткового возраста и здоровье юного спортсмена; - Победы, поражения - адекватная самооценка и прочие опасности	Ноябрь Славина Л.С.
	Сплочение коллектива	- Планирование совместной работы -Проведение совместных мероприятий	Декабрь Суркова Н.Н.
	Консультативная помощь по актуальным вопросам воспитания	Тематические консультации - Учёба и спорт – как совместить? - Трудности подросткового возраста	Январь Славина Л.С.
Продвинутый	Оказание помощи по вопросам воспитания	Тематические собрания: - Спортивное совершенствование – это труд или способности? - Проблемы профессионального самоопределения	Апрель Суркова Н.Н.
		Индивидуальные консультации по проблемам взаимоотношений родителей и детей	Февраль Славина Л.С. СурковаН.Н.
«Я –Кузбассовец»			
Стартовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция «Вечный огонь в нашем сердце» (рисунки)	Апрель Суркова Н.Н.
Базовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция « Окна Победы» Участие в турнирах в честь знаменитых борцов: - памяти П.Л.Бородина, - памяти М.Карцева, - памяти В.И.Чаповского	Апрель Суркова Н.Н.

Продвинутый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	Проявление внимания к ветеранам спорта, их родным и близким - Акция «Поздравь ветерана» Участие в турнирах в честь знаменитых борцов: - памяти П.Л.Бородина, - памяти М.Карцева, - памяти В.И.Чаповского	Апрель Славина Л.С.

Список литературы

Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. [Текст] /С.М. Вайцеховский – Москва, ФиС, 2006. –216с.

Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. [Текст] / И.Л. Ганчар – Минск, «Четыре четверти», 2008. –145с

Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание[Текст] / Д.Е. Каунсилмен – Москва, ФиС, 2012. – 354с

Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКиТ, 2006, 289с.

Козлов А.В. Плавание доступно всем [Текст] / А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. –216с.

Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров [Текст] / Л.П. Макаренко – Москва 2000. –245с

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев – Москва,2011. –543с.

Нечунаев И.П. ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер [Текст] / И.П. Нечунаев Москва: Эксмо, 2012 г. – 249с

Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования[Текст] / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.

Тэлбот Д. Как плыть быстрее. [Текст] / Д. Тэлбот – Москва, ФиС, 2008. –324с.

Литература для учащихся:

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – Москва, АСТ, 2002. - 160с.

Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, [Текст] / В.И. Кубышкин – Москва.: Просвящение, 2012 -120с.

Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. [Текст] / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт,2003. - 64с.

Фирсов З.П. Плавание для всех. [Текст] / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт,2003. - 118с.