

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ КУБИНСКАЯ СОШ №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ РФ И.В. ТКАЧЕНКО**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
"31" августа 2020 г.
протокол № 01



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы
О.В. Якунина
31.08.2020

Дополнительная общеразвивающая модульная программа
спортивной направленности

«ВОДОЛЕЙ»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ресенчук Ирина Леонидовна

педагог дополнительного образования,

учитель физкультуры

г. Кубинка, 2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «**Водолей**» имеет спортивную направленность.

Разработана на основе требований:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672
 - Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
 - П а с п о р т регионального проекта «Успех каждого ребенка»

Решая задачи физического воспитания, программа ориентирована на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Содержание обучения включает способы творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания

высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа спортивной направленности «Водолей» ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

НОВИЗНА программы состоит в том, что она модульная: она включает в себя два вида (модуля) «Кроль», «Брасс».

Программа мобильна – начать обучение по программе можно в любом возрасте. Дети приходят в объединение без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься плаванием. Модульная система программы направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы «Юный пловец» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате

двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 10-12 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа кружка «Юный пловец» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 36 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- формировать у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе;
- проявлять доброжелательные отношения друг другу;
- уметь слушать и слышать другого;
- проявлять такт и уважение к окружающим;
- формировать общую культуру учащихся.

Метапредметные задачи:

- развивать общий кругозор;
- воспитание чувства долга, ответственности, организованности, выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах.

Предметные задачи:

- Обучить технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде,
- обучить совершенствованию техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс,
- достигнуть высокого качества подготовки по прикладному плаванию

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- Умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.

Предметные:

- Учащиеся умеют правильно организовывать своё рабочее место.
- Умение доводить начатое дело до конца.
- Умение характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планирование и корректировка режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Форма итоговой аттестации и контроля программы –итоговое занятие в конце года. Так же, участие обучающихся в зачетных занятиях и сдачах контрольных нормативов в течение учебного года, участие в соревнованиях.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Водолей» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «Водолей» рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из 2 модулей: «Кроль» - 20 часов, «Брасс» - 16 часов.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
МОДУЛЬ № 1. «КРОЛЬ» - 20 часов					
1.	Вводное занятие. Основы знаний Инструктаж о правилах безопасности и поведения.	1	-	1	Текущий
2.	Общая физическая и специальная подготовка.	-	7	7	Текущий
3.	Кроль	-	10	10	Текущий
4.	Плавание в полной координации. Эстафетное и игровое плавание.	-	2	2	Текущий
МОДУЛЬ № 2. «БРАСС» - 16 часов					
1.	Вводное занятие. Общая физическая и специальная подготовка.	1	1	1	Текущий
2.	Брасс	-	8	8	Текущий
3.	Плавание в полной координации. Эстафетное и игровое плавание.	-	7	5	Текущий
4.	Комплексное плавание.	-	2	2	Итоговый
ИТОГО:					36

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1. «Кроль»

Кроль – самый быстрый способ плавания, поскольку из-за техники его исполнения сопротивление воды ощущается пловцом минимально, а равномерная работа правой и левой стороны тела позволяет максимально быстро нарастить скорость.

Техника плавания кролем несложная и знакома всем с детства: можно плыть как на животе, так и на спине, совершая руками вращательные движения, похожие на ход колеса или крылья мельницы.

Ноги следует держать ровными и работать ими как ножницами. Если правильно плыть, то легко можно менять скорость движения, независимо от позиции, в которой находишься.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в плавательном бассейне и в помещении раздевалок. Гигиенические правила, закаливание организма. Плавание - как жизненно важный навык

Практика. Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты. Работа с дощечкой. Работа ног у бортика. Упражнения «стрела», «поплавок». Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания. Проплывание определенных участков, проплывание дистанции кролем на груди, проплывание кролем на спине.

МОДУЛЬ 2. «Брасс»

Брасс в простонародье называется плавание «по-лягушачьи», когда одновременно симметрично работают и руки, и ноги. Руками пловец как бы перемешивает воду вокруг себя, а ногами, согнутыми в коленях, отталкивается от воды. Так плыть можно только на животе на небольших скоростях. Этот стиль *не требует чрезмерных физических усилий* и позволяет плыть достаточно долго, но как обычно существуют нюансы: все движения совершаются практически полностью под водой и только периодически голова оказывается на поверхности для вдоха.

Теория. Плавание - как жизненно важный навык

Практика. Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, подвижности суставов. Общеразвивающие упражнения укрепляют мышцы корпуса, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения укрепляют группу мышц, выполняющих основную работу при плавании. Положение тела. Движение ног брассом. Движение рук брассом. Движение рук и дыхания. Согласование движений брассом. Проверка усвоенного на определенном этапе задания. Проплывание определенных участков, проплывание дистанций брассом. Плавание на выносливость. Игры на ознакомление с водой, с погружением, с прыжками в воду, с мячом, эстафеты с досками и мячами, ныряние под воду, достать предмет.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники, жилеты.
6. Поролоновые палки (нудлсы).

7. Мячи разных размеров, обручи.

Список литературы для учителя

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпредс, 2015.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб и доп. - Минск, Высшая школа, 2015.
7. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровье, 2016.
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловцов на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2018.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2016.
12. www.russwimming.ru – сайт Всероссийской федерации плавания.
13. www.swim-mo.ru - сайт Федерации плавания МО.
14. www.swimming.ru – Сайт о спортивном плавании в России, новости, протоколы соревнований, статьи.
15. www.ussr-swimming.ru – Все о спортивном плавании в СССР. Спортивные биографии, фото, видео.
16. www.swim-video.ru – видео по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.
17. www.virtual-swim.com - техника плавания в виде анимации.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Е.А.Бабенкова. «Как помочь детям стать здоровыми»,-М., Астрель, 2003 г.
2. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013.
3. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001
4. Фрил, Джо Библия велосипедиста. Секреты быстрого плавания. Позный метод бега (комплект из 3 книг) / Джо Фрил и др. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КРУЖОК «ВОДОЛЕЙ»
 (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1. «Кроль» - 20 часов								
1	Сентябрь	2	16.00-17.00	Групповая	1	Т.Б. при проведении занятий по плаванию. Введение в предмет.	спортзал	Текущий
2	Сентябрь	9	16.00-17.00	Групповая	1	Т.Б. в спортзале. Комплекс ОРУ.	спортзал	Текущий
3	Сентябрь	16	16.00-17.00	Групповая	1	ОРУ, спец. упражнения, подвижные игры.	спортзал	Текущий
4	Сентябрь	23	16.00-17.00	Групповая	1	ОРУ, упражнения для мышц пресса, подвижные игры.	спортзал	Текущий
5	Сентябрь	30	16.00-17.00	Групповая	1	ОРУ, силовые упражнения, подвижные игры.	спортзал	Текущий
6	Октябрь	7	16.00-17.00	Групповая	1	ОРУ, упражнения на выносливость, подвижные игры.	спортзал	Текущий
7	Октябрь	14	16.00-17.00	Групповая	1	Подвижные игры.	спортзал	Текущий
8	Октябрь	21	16.00-17.00	Групповая	1	Т.Б. в бассейне, краткие теоретические сведения, личная гигиена.	бассейн	Текущий
9	Октябрь	28	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Текущий
10	Ноябрь	11	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Текущий
11	Ноябрь	18	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Текущий
12	Ноябрь	25	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Текущий
13	Декабрь	2	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Текущий
14	Декабрь	9	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Текущий

15	Декабрь	16	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	Текущий
16	Декабрь	23	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	Текущий
17	Декабрь	30	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	Текущий
18	Январь	13	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	Текущий
19	Январь	20	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	Итоговый
20	Январь	27	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	Итоговый
Модуль 2. «Брасс» - 16 часов								
1	Февраль	3	16.00-17.00	Групповая	1	Работа ног брассом.	бассейн	Текущий
2	Февраль	10	16.00-17.00	Групповая	1	Совершенствование техники брассом	бассейн	Текущий
3	Февраль	17	16.00-17.00	Групповая	1	Согласование рук и дыхания брассом	бассейн	Текущий
4	Февраль	24	16.00-17.00	Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног брассом.	бассейн	Текущий
5	Март	3	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	Текущий
6	Март	10	16.00-17.00	Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног брассом.	бассейн	Текущий
7	Март	17	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	Итоговый
8	Март	24	16.00-17.00	Групповая	1	Игровое плавание.	бассейн	Текущий
9	Март	31	16.00-17.00	Групповая	1	Совершенствование техники брассом.	бассейн	Текущий
10	Апрель	14	16.00-17.00	Групповая	1	Брасс в полной координации.	бассейн	Текущий
11	Апрель	21	16.00-17.00	Групповая	1	Проплывание отрезков брассом 100, 200 м.	бассейн	Итоговый
12	Апрель	28	16.00-17.00	Групповая	1	Плавание в полной координации.	бассейн	Итоговый
13	Май	5	16.00-17.00	Групповая	1	Совершенствование техники брассом.	бассейн	Итоговый
14	Май	12	16.00-17.00	Групповая	1	Игры с нырянием.	бассейн	Итоговый
15	Май	19	16.00-17.00	Групповая	1	Проплывание отрезков 4x50	бассейн	Итоговый
16	Май	26	16.00-17.00	Групповая	1	Итоговое занятие. Комплексное плавание.	бассейн	Итоговый
ИТОГО: 36 часов								