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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 05 » сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 172-о от « 05 » сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2272F57EC28C3AF94FEF2197EC4F843D
Владелец: Максименко Татьяна Львовна
Действителен: с 27.02.2023 до 22.05.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Юниор» (учебно-тренировочный этап)

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:
Широков Станислав Викторович,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юниор» **физкультурно-спортивной направленности** направлена на совершенствование теоретических и практических навыков плавания обучающихся, предназначена для подготовки пловцов умеющих плавать и прошедших этап обучения.

Программа спроектирована, исходя из социального заказа родителей и потребностей обучающихся с учётом методического, кадрового и материально-технического обеспечения учреждения, и разработана с учётом требований и в соответствии с нормативно - правовыми документами в области образования, такими как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утв. На заседании проектного комитета по нац. проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882\391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа «Юниор» разработана для детей, которые хотят улучшить свои навыки плавания, гидродинамические способности, навыки разворота и проныривания. Особенностью данной программы является её адаптированность к условиям Крайнего Севера.

В данных условиях программа «Юниор» - это механизм, который определяет содержание совершенствования навыков плавания у детей и подростков, методы работы педагога по формированию и развитию плавательных умений и навыков, приёмы воспитания обучающихся. Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование навыков плавания у обучающихся, сопровождающая систему практических занятий.

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

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

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного и параллельного освоения на разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося. Программа предполагает групповые занятия с индивидуальным подходом. Тесная связь с постоянными практическими упражнениями и играми в воде пересекается с занятиями на суше. Во всех плавательных группах имеются дидактические принципы: доступность, соответствие возрастным особенностям, наглядность и теоретические основы. Главный принцип программы «от простого к сложному». В данной программе используются современные методы обучения, взяты лучшие и эффективные способы и приёмы обучения из международных и отечественных разработок в сфере плавания, которые адаптированы к условиям Крайнего Севера и технического оснащения бассейна. Содержание программы предполагает дистанционный формат обучения, а именно выполнение различных упражнений на суше, развивающие необходимые группы мышц и связок для более эффективного плавания.

Адресат программы. Данная программа разработана и актуальна для юношей и девушек от 10 до 15 лет не имеющих медицинских противопоказаний для занятия плаванием. На **тренировочный этап** переводятся лица, успешно прошедшие этап обучения, участвующие в соревнованиях, не имеющие многочисленных пропусков без уважительной причины, и имеющих крепкую мотивацию. 11–14 лет самый важные года, где уделяется внимание обязанностям пловцов, делается упор на аэробное развитие организма (выносливость). Так же идёт совершенствование развития техники плавания,

продолжается работа на суше, и идёт гендерное разделение с учётом индивидуальных особенностей. Так же период полового созревания и чрезмерная занятость в школе вносит свои коррективы и усложняет этап, педагог дополнительного образования старается избежать этой проблемы путём поиска мотивации к самосовершенствованию, преодолению личных преград и укреплению дружеских взаимоотношений между сверстниками, родителями и тренером. На **усложнённый этап** переводятся пловцы обладающими развитыми или исключительными навыками плавания, прошедшие должную подготовку и умеющие плавать всеми спортивными стилями.

Объем и срок освоения программы: общий объем учебных часов за 5 лет составляет - 680 часов, в том числе по годам обучения. **Тренировочный этап** продолжительностью три года, последователен и основан на изложении материала с использованием плавательной терминологии. Выполнение тренировочных сетов нагрузкой от 800 до 1400 метров. **Усложнённый этап** продолжительностью два года последователен и основан на изложении материала с использованием плавательной терминологией и спортивных карточек с нагрузкой от 1500 метров до двух километров.

Тренировочный этап:

1 год обучения - 136 часов;

2 год обучения - 136 часов;

3 год обучения - 136 часов.

Усложнённый этап:

4 год обучения - 136 часов;

5 год обучения - 136 часов;

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса - обучение проходит в форме групповых занятий обучающимися одного возраста; состав группы – постоянный и может меняться в течение года.

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются просмотром интернет ресурсов или видео фрагмента записи на мобильный телефон, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети применяют на практике плавать тем или иным спортивным способом плавания, разучивают стили плавания на воде, правила плавания баттерфляем, брассом, вольным стилем или кролем на спине.

Участие на соревнованиях, отрабатываются полученные знания и навыки, в условиях соревновательного процесса на выездных и внутренних состязаниях.

Открытое занятие и мастер - класс, проводится для самих детей и родителей, с приглашением спортсменов категории Мастерс.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы: Достижение спортивных успехов в плавании вольным стилем, кролем на спине, брассом и баттерфляем.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование у детей навыков правильного плавания вольным стилем, кролем на спине, брассом и дельфином;
2. Получение соревновательного опыта посредством участия в спортивных соревнованиях по плаванию;
3. Сформировать устойчивые навыки и умения старта с тумбы и поворота во всех стилях спортивного плавания;
4. Ознакомление детей с правилами водных видов спорта, соревнований по плаванию;
5. Организация наставничества при судействе соревнований;
6. Ознакомить детей с популярными интернет ресурсами в сфере плавания.

Развивающие:

1. Развить у детей устойчивые навыки личной гигиены и гигиены спортивной формы;

2. Развить навыки эстафетного плавания 4х50 вольным стилем и комплексной эстафеты;
3. Расширить умения пользоваться плавательным инвентарём в бассейне;
4. Развитие общей выносливости, подвижности суставов и жизненного объёма лёгких;
5. Развить устойчивые навыки здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

Воспитательные:

1. Воспитать волевые качества и стрессоустоичивость в критических ситуациях;
2. Воспитывать умение преодолевать длительные физические нагрузки;
3. Воспитывать уверенность в себе и храбрость;
4. Воспитывать умение контролировать свои эмоции;
5. Воспитывать устойчивое желание заниматься плаванием;
6. Воспитание бойцовских качеств, морально - этических и волевых качеств пловца, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

Планируемые результаты

Личностные:

1) формирование устойчивой мотивационной основы занятий плаванием;
2) ориентация на поступление в спортивные ВУЗы страны;
3) реализация спортивных способностей;
4) воспитание спортивного характера, расширение спортивного кругозора.

Предметные:

1) приобретение устойчивых спортивных навыков - умение плавать комплексом;
2) Умение разминать тело перед физической нагрузкой;
3) Умение выполнять сложные плавательные упражнения;
4) овладение способности выполнять разворот кувырком и сальтом у бортика;
5) участие в соревнованиях по плаванию.

Метапредметные:

1) умение плавать излюбленный стиль плавания на результат не ниже второго юношеского разряда;
2) умение объективно сравнивать и оценивать спортивные результаты;
3) умение проводить разминку и занятие;
4) осуществлять тренировку с помощью спортивных карточек.

Система оценки результатов

- открытые занятия,
- участие в массовых мероприятиях и праздниках,
- участие в соревнованиях разного уровня,
- выезд за пределы Чукотского АО на сборы.

Учебный (тематический) план (учебно-тренировочный этап)

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка пловца:**	**2**	**2**	**0**	
1.1.	Инструктажи по техники безопасности по плаванию.	1	1	0	Беседа
1.2.	Правила соревнований FINA по плаванию.	1	1	0	
2.	**Тренировки в спортивном зале:**	**9**	**1**	**8**	

2.1.	Упражнения Кифута и ОФП.	8	1	7	Зачёт
2.2.	Входной контроль по общей и специальной физической подготовке.	1	0	1	
3.	**Вольный стиль и кроль на спине:**	**68**	**1**	**67**	
3.1.	Плавание кролем на груди. 4х50, 4х100 @30 сек.	14	1	14	Самоконтроль
3.2.	Плавание кролем на спине. 2х100 @30 сек.	9	0	9	
3.3.	Специальные упражнения для «ударных» стилей.	9	0	9	
3.4.	Плавание с разной скоростью.	9	0	9	
3.5.	Плавание на режиме.	9	0	9	
3.6.	Плавание на дыхание 3\3 или 5\5	17	0	17	
4.	**Баттерфляй (дельфин) и комплексное плавание:**	**21**	**1**	**20**	
4.1.	Плавание в полную координацию. 2х50 бт	6	0	6	Индивидуальный контроль
4.2.	Плавание комплексом. 4х100 кп.	7	1	6	
4.3.	Специальные упражнения для дельфинистов.	4	0	4	
4.4.	Развороты в плавании комплексом.	4	0	4	
5.	**Брасс:**	**36**	**1**	**35**	
5.1.	Плавание в полной координации.	12	1	12	Индивидуальный контроль
5.2.	Специальные упражнения для «толчкового» стиля.	11	0	11	
5.3.	Старты с тумбы.	8	0	8	
5.4.	Плавание на время.	4	0	4	
Итог:		**136**	**6**	**130**	

Содержание учебного (тематического) плана (учебно-тренировочный этап)

Раздел 1. Теоретическая подготовка пловца (2 часа)

Теория (1ч.) **Инструктажи по техники безопасности:** См. стр. «Темы инструктажей»;

Теория. (1ч.) **Правила соревнований от ВФП:** См. стр. https://russwimming.ru/;

Раздел 2. Тренировка в спортивном зале (9 часов)

Практика (8ч.) **Упражнения «Боба Кифута»**: или См. стр. «Дистанционное обучение»;

Практика (1ч.) **Входной контроль:** См. стр. «Входной контроль».

Раздел 3. Вольный стиль и кроль на спине (68 часов)

Теория (1ч.) Теория плавания в\с и сп. Техника поворотов на дистанции. Способы выполнения элементов;

Практика (13 ч.) Плавание кролем на груди в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (9ч.) Плавание кролем на спине в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (9ч.) СФП и Плавание и подсчётом количества гребков на отрезке. Плавание с кислородным голоданием. Совершенствование техники гребков в своём стиле (плавание с гребками). Совершенствование техники ударов ног в своём стиле (плавание в ластах). Плавание 2-х, 3-х ударным способом;

Практика (9ч.) Плавание с максимальной скоростью на 25, 50, 100 и 200 метров вольным стилем и кролем на спине. Плавание вдумчиво на технику всех элементов и структур гребка;

Практика (9ч.) Плавание с разным количеством отдыха между подходами;

Практика (17 ч.) Плавание вольным стилем с вдохом на третий или пятый гребок. Группы с усложнённой программой практикуют плавание на девятый гребок;

Раздел 4. Баттерфляй и комплексное плавание (21 час)

Практика (6ч.) Плавание дельфином в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Теория (1ч.) Теория комплексного плавания. Способы поворотов. Коды дисквалификации. Судейство эстафет.

Практика (6ч.) Плавание Комплексом в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (4ч). Плавание баттерфляем с переходом на кроль на спине. Плавание в ластах. Плавание на «взрыв». Совершенствование разворота у бортика. Плавание всеми способами с практикой поворота. Старты с тумбы с выходом на баттерфляй (так же старт на спине, старт брассиста, страт кролиста);

Раздел 5. Брасс (36 часов)

Теория (1ч.) Теория плавания брасс и баттерфляй. Техника поворотов на дистанции. Способы выполнения элементов;

Практика (12 ч.) Плавание брассом в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (11ч.) СФП и Брасс с толчком двумя ногами два раза. Плавание брассом с ногами кролем. Плавание с гребками. «Обратный» брасс (на спине);

Практика (8ч.) Совершенствование старта пловца. Прыжки с 2-х ног в круг. Легкоатлетический старт в круг. Прыжок через препятствие.

Практика (4ч.) Плавание на время на пределе своих возможностей по всем правилам спортивного стиля который выбрал занимающийся.

Учебный (тематический) план (усложнённый этап)

№	Наименование раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Тренировки в спортивном зале:**	**7**	**0**	**7**	
1.1.	Упражнения Кифута и ОФП.	6	0	6	Зачёт
1.2.	Входной контроль по общей и специальной физической подготовке.	1	0	1	
2.	**Вольный стиль и кроль на спине:**	**61**	**0**	**61**	
2.1.	Плавание кролем на груди.	14	0	14	Самоконтроль
2.2.	Плавание кролем на спине.	9	0	9	
2.3.	Специальные упражнения для «ударных» стилей.	10	0	10	
2.4.	Плавание с разной скоростью.	7	0	7	
2.5.	Плавание на режиме.	7	0	7	
2.6.	Плавание на дыхание 5\5 или 9\9	14	0	14	
3.	**Баттерфляй (дельфин) и комплексное плавание:**	**31**	**0**	**31**	

3.1.	Плавание в полную координацию.	10	0	10	Индивидуальный контроль
3.2.	Плавание комплексом.	12	0	12	
3.3.	Специальные упражнения для дельфинистов.	4	0	4	
3.4.	Развороты в плавании комплексом.	5	0	5	
4.	**Брасс:**	**37**	**0**	**37**	
4.1.	Плавание в полной координации.	11	0	11	Индивидуальный контроль
4.2.	Специальные упражнения для «толчкового» стиля.	9	0	9	
4.3.	Старты с тумбы.	9	0	9	
4.4.	Плавание на время.	8	0	8	
Итог:		**136**	0	**136**	

Содержание учебного (тематического) плана (усложнённый этап)

Раздел 2. Тренировка в спортивном зале (7 часов)

Практика (6ч.). **Упражнения «Боба Кифута»**

Практика (1ч). **Входной контроль:** См. стр. Входной контроль

Раздел 3. Вольный стиль и кроль на спине (61 час)

Практика (14ч.) Плавание кролем на груди в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (9ч.) Плавание кролем на спине в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

*Практика (10ч.)*Плавание и подсчётом количества гребков на отрезке. Плавание с кислородным голоданием. Совершенствование техники гребков в своём стиле (плавание с гребками). Совершенствование техники ударов ног в своём стиле (плавание в ластах). Плавание 2-х, 3-х ударным способом;

Практика (7ч.) Плавание с максимальной скоростью на 25, 50, 100 и 200 метров вольным стилем и кролем на спине. Плавание вдумчиво на технику всех элементов и структур гребка;

Практика (7ч.) Плавание с разным количеством отдыха между подходами;

Практика (14ч.) Плавание вольным стилем с вдохом на третий или пятый гребок. Группы с усложнённой программой практикуют плавание на девятый гребок;

Раздел 4. Баттерфляй и комплексное плавание (31 час)

Практика (10ч.) Плавание дельфином в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (12ч.) Плавание Комплексом в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (4ч.) Плавание баттерфляем с переходом на кроль на спине. Плавание в ластах. Плавание на «взрыв». Совершенствование разворота у бортика. Плавание всеми способами с практикой поворота. Старты с тумбы с выходом на баттерфляй (так же старт на спине, старт брассиста, страт кролиста);

Практика (5ч.) Плавание парными способами комплексного плавания. Переход с баттерфляя на кроль на спине. Переход кроля на спине на брасс. Переход с брасса на вольный стиль и обратно. Плавание в обратной последовательности.

Раздел 5. Брасс (37 часов)

Практика (11ч.) Плавание брассом в полной координации с правильным стартом с тумбы и поворотами у бортика по правилам ВФП;

Практика (9 ч.) Брасс с толчком двумя ногами два раза. Плавание брассом с ногами кролем. Плавание с гребками. «Обратный» брасс (на спине);

Практика (9ч.) Совершенствование старта пловца. Прыжки с 2-х ног в круг. Легкоатлетический старт в круг. Прыжок через препятствие.

Практика (8ч.) Плавание на время на пределе своих возможностей по всем правилам спортивного стиля который выбрал занимающийся.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Календарный план

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	31.05.2024 г.
Продолжительность учебного года	34 учебных недели
Продолжительность обучения по полугодиям	I полугодие – 16 недель II полугодие – 18 недель
Каникулы	Осенние каникулы: 28.10.2023 – 06.11.2023 Зимние каникулы: 30.12.2023 – 10.01.2024 Весенние каникулы: с 23.03.2024 по 31.03.2024 В дни каникул проводятся массовые мероприятия, конкурсы, мастер – классы, дискотеки, спортивные соревнования, турниры и другие внутри - кружковые мероприятия, запланированные по программе Воспитания.
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа

Виды и формы аттестации

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

В начале каждого учебного года пловцы должны сдать контрольный норматив по общей и специальной физической подготовке (Входной контроль), принять участие в муниципальных соревнованиях по плаванию и знать правила поведения в бассейне. Демонстрировать свободное плавание комплексным стилем. Пловцы 2 и 3 года обучения должны обладать правильной техникой плавания вольным стилем и кролем на спине. А также уметь плавать брассом и демонстрировать это. Успешные пловцы могут участвовать в традиционных соревнованиях по плаванию на 100 и 50 метров по своей излюбленной специализации или на усмотрение тренера. На всех этапах обучения пловцы должны обладать устойчивыми навыками плавания в глубокой воде, эстафетного плавания и комплексного стиля, нырять с тумбы «Щучкой».

Планируемые результаты

Девушки						**Юноши**					
Контрольные упражнения	**Годы**					**Контрольные упражнения**	**Годы**				
	1–й	**2–й**	**3–й**	**4-й**	**5-й**		**1–й**	**2–й**	**3–й**	**4-й**	**5-й**
Общая и специальная физическая подготовка											
Прыжок в длину с места; см	120	135	145	150	160	Прыжок в длину с места; см	135	150	160	175	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	8	10	12	15	Подтягивание на перекладине, раз	3	4	5	6	8

Бросок мяча 2 кг из-за головы сидя; м	1,5	1,8	2,2	2,5	3,7	Бросок мяча 2 кг из-за головы сидя; м	2,2	2,5	3,0	3,3	4
Челночный бег 3 х 10 м; с	10	9,6	9	8,7	8,2	Челночный бег 3 х 10 м; с	9,6	9,3	9	8,5	8
Наклон вперед, стоя на возвышении	4	5	6	8	10	Наклон вперёд, стоя на возвышении; см	2	4	5	7	8
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	80	75	70	65	60	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см	75	70	65	60	55
Технико-тактическая подготовка											
Длина скольжения; м	4	5	5	7	7	Длина скольжения; м	4	6	7	8	9
Разворот «Маятник-кувырок»	+	+	+	+	+	Разворот «Маятник-кувырок»	+	+	+	+	+
Старт с тумбы		+	+	+	+	Старт с тумбы	+	+	+	+	+
Спортивные результаты											
100 метров излюбленным стилем плавания	+	III юн	II юн	II-I юн	I юн	100 метров излюбленным стилем плавания	+	III юн	II юн	II-I юн	I юн
Участие в соревнованиях	+	III юн	II юн	II-I юн	I юн	Участие в соревнованиях	+	III юн	II юн	II-I юн	I юн
Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.											

Оценочные материалы

Диагностика умений проводится по 3-балльной шкале:

1 балл. Ставится если обучающийся практически не обладает соответствующими умениями и навыками, имеет трудности в исполнении элемента (при выполнении задания), имеет пропуски занятий более 30% без уважительной причины, затрудняется в применении простых приёмов и элементов плавания, доступных данному возрасту. Не участвовал на соревнованиях, судействе или боится воды.

2 балла. Назначается педагогом если пловец обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени. Обладает навыками правильного использования баланса на воде, распределяет силы в средней степени. Правильно выполняет простые приёмы поворотов и старта с тумбы, доступные в данном возрасте. Не боится воды. Посещаемость занятий более 20%. Участвовал на соревнованиях не имеет кода дисквалификации DNS или DNF.

3 балла. Отмечается спортсмен если обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени. Обладает навыками правильного и быстрого плавания по разряду не ниже III юн. Правильно использует простые и сложные приёмы элементы, доступные в данном возрасте. Посещаемость занятий более 10%.

Группа «_____»							
№	Фамилия Имя	Критерии оценивания всех **тренировочных этапов.**					
		Навыки разворота «маятник» «кувырок» и старта.	Заплыв 100 м л\с	Сдача ОФП и СФП на суше. Входной контроль	Участие в соревнованиях	Посещаемость и учебных занятий	Итог

Методические материалы организации образовательного процесса

Реализация программы проходит в бассейне и в учебном классе. В состав оборудования для обучения и совершенствования техники плавания входят короткие ласты от 32-45 размера ног, плавательные лопатки, доски для бассейнов, колобашки. Спортсмены имеют возможность пользоваться своим личным инвентарём на тренировках.

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

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

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172–14 и 2.1.2.1188 – 03 занятия проводятся 2 раза в неделю для тренировочных и усложнённых групп. Продолжительность занятий – 1 академический час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 15–18 человек), малыми группами и индивидуально занятия не проводятся. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игры на воде и сухие тренировки в зале. Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится тренером каждое полугодие в учебном году. В МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь» формами подведения итогов реализации общеобразовательной программы дополнительного образования являются открытое занятие по входному и выходному контролю участие соревнованиях муниципального уровня по возрасту обучающихся.

Структура занятия

I этап. Организационная часть. Ознакомление с целями и задачами тренировки, отметка посетителей бассейна, организация помывки тела перед тренировкой. Разминка на суше выполняется перед бассейном около стартовых тумб.

II этап. Основная часть. Сообщение упражнений и дозировки их выполнения. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа группой и индивидуально.

III этап. Заключительная часть. Закупаться, свободное плавание или игры на воде. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Обучая детей плаванию, происходят процессы духовного и нравственного воспитания. Занимаясь этим водным видом спорта, обучающиеся много узнают не только о стилях спортивного плавания или моментах соревновательного процесса, но и о новостях мира спорта, спортивных обычаях, историях успехов и неудач которые происходили в спортивных бассейнах. Изучая предмет дополнительного образования как плавание, дети тренируются на актуальных тренировочных программах и педагогических приёмов Российских и зарубежных тренеров. Знают многих знаменитых пловцов, известных тренеров в области физической культуры.

Занятия в секции плавания «Юниор» групповые, соответственно дети учатся сосуществовать в коллективе, где у них развиваются навыки толерантности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности.

В программе предусмотрены различные формы работы: работа с информационными средствами обучения, самостоятельные задания, выступления на соревнованиях по плаванию, совместная работа с социальными партерами городского

округа Анадырь и родителями, тематические беседы, просмотры чемпионатов по плаванию России и Мира, участие в конкурсах, индивидуальные занятия с одарёнными пловцами, тестирования.

Деятельность объединения «Юниор» имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся секции плавания «Юниор» составляет 388 человек. Возрастная категория обучающихся от 7 до 15 лет.

Формы работы – групповые.

Цель и задачи воспитания

Цель воспитания: создание условий для формирования здоровой духовно-нравственной и личности методами и формами воспитательной работы через водные виды спорта.

Задачи воспитания:

1. Организация разнообразной деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благополучная социализация обучающегося.
2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
3. Воспитание у детей уважительного отношения друг к другу и старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе.
4. Создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого воспитанника, привитие сознательного поведения и самодисциплины.
5. Формирование командного духа, организация работы по единению и сотрудничеству руководителя и воспитанников, формирование навыков совместной деятельности.

Для эффективного решения данных задач дополнительно используются следующие аспекты воспитательной работы:

1) постоянно совершенствовать методы и формы воспитательной работы с детьми;
2) расширять общественные связи с социальными партнёрами;
3) повышать эффективность работы с родительской общественностью.

Виды, формы и содержание деятельности

Важным моментом является подобранные методы и формы организации воспитательной работы в спортивном объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы (Приложение 1), утверждаемом ежегодно на предстоящий учебный год на основе направлений воспитательной работы, установленных в настоящей рабочей программе воспитания.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2023-2024 учебный год

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Модуль воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Исполнитель	Планируемый результат
1.	«Гражданин и патриот»	Беседа: «Государственные символы России»	Сентябрь	С. В. Широков	Получение новых знаний
		Поддержка и дань памяти воинов специальной военной операции	Ноябрь	С. В. Широков	Формирование у обучающихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству
		Беседа: «Дни воинской славы и памятные даты России»	В течение года	С. В. Широков	Получение новых знаний
		Беседа: «Культура, нравственность, духовность»	Май	С. В. Широков	Воспитание здоровой, счастливой, свободной личности
		Участие в акциях, конкурсах патриотической направленности города Анадырь	По отдельным планам	Организаторы мероприятия	Расширение кругозора и патриотизма
		Участие в обще учрежденческих мероприятиях гражданско-патриотического направления	По плану учреждения	Организаторы мероприятия	Формирование способности ставить цели и строить жизненные планы
		Цикл внеучебных бесед по ознакомлению детей с Конвенцией о правах ребёнка «Зачем нужна Конвенция?»	В течении года	С. В. Широков	Расширить общие и Конституционные знания у детей
		Внеучебные беседы «Уроки мужества», посвящённые Ленинградской блокаде, Выводу войск из Афганистана	На тренировках в течении года	С. В. Широков	Провести исторический экскурс и параллели о героических поступках Советских и Российских солдат
		Беседы в	На	С. В. Широков	Расширить

		объединениях, посвящённых празднованию «Дня защитника Отчества»	тренировках в течении года в феврале		знания и пропагандировать важность защиты своей страны в случае агрессии
2.	**«Духовно-нравственное развитие и Социализация»**	Обучение навыков ПМП «Если друг попал в беду»	Май	С. В. Широков	Получение практических навыков
		«Дневник пловца»	В течение года	С. В. Широков	Воспитание умения ставить цели и строить жизненные планы
		Участие в спортивных праздниках, проводимых в учреждении	По отдельному плану	С. В. Широков	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми, взрослыми в образовательной, общественно полезной деятельности
		Беседа «Правила поведения в обществе»	Ноябрь	С. В. Широков	Развитие навыков культуры общения в обществе
		Беседа «Гигиена пловца»	Сентябрь	С. В. Широков	Развитие навыков ухода за телом
		«Гигиена спортивной формы»	Сентябрь	С. В. Широков	Развитие навыков ухода за плавательной формой и инвентарем
		Внеучебные беседы на темы: «А гражданином быть обязан», «Край любимый, край родной», «По страницам истории Отечества», «Труд и воспитание характера пловца»	В течении года	С. В. Широков	Расширить знания в области спорта, социальных норм и психологической гармонии
		Проведение заплыва, посвящённого образованию ЧАО	Декабрь	С. В. Широков	Общефизическое развитие организма и расширение знаний в области

					образования ЧАО
		Акция «Твори добро»	Май	С. В. Широков и родительский комитет	Обеспечить возможность заниматься плаванием малоимущим семьям которые не могут купить плавательное оборудование к занятиям
		Цикл бесед, посвящённых воспитанию учащихся в духе толерантности, терпимости к другому образу жизни, другим взглядам - «Здравствуйте все, или как жить в ладу с собой и миром»; - «Все мы разные, но все мы равные»; - «Как подготовиться если поехал за рубеж на отдых»	В течении года	С. В. Широков	Рассказать основных правил жизни в многонациональной Стране и если находишься за рубежом
		Славянский праздник «Масленица»	Март	С. В. Широков и родительский комитет	Популязация русско-народного призника Масленица
3.	**Клуб «ЮНИОР»**	Коллективные формы воспитательной работы: чаепития на каникулах, флэшмобы, и настольные игры	В каникулярное время	С. В. Широков	Ведение рейтинга лучших пловцов сезона
		Ведение страницы внутриклубной газеты «Колобашка»	Каждый месяц	С. В. Широков	Ведение и обновление рекордов клуба
		Индивидуальные формы: беседы, консультации, наставничество	Ежемесячно	Старосты	Расширение кругозора в сфере плавания. Новостные блоги
		Игра «Мафия» (на каникулах)	Октябрь Январь	С. В. Широков	Развитие навыков и умений живого

	Март		общения
Тематическое чаепитие	Октябрь Январь Март	С. В. Широков	Установление дружественных связей межу пловцами
Эстафета в бассейне с папами в честь празднования дня защитника отечества	Февраль	С. В. Широков Староста	Установление дружественных связей межу пловцами и их родителями
Эстафета в бассейне с мамами в честь празднования международного женского дня	Март	С. В. Широков Староста	Установление дружественных связей межу пловцами и их родителями
Легкоатлетический забег в честь празднования Дня Победы и Дня защиты детей	9 мая и 1 июня	С. В. Широков	Разностороннее физическое развитие пловцов
Экологический Десант	Май	С. В. Широков	Развитие бережного отношения к природе и краю
Поездка на учебно-тренировочные сборы в школу плавания «Swimrocket»	Ноябрь и Июнь	С. В. Широков	Организация досуга на каникулах для пловцов
Встреча с детьми внебюджетных плавательных групп: «Здравствуйте, милые дружочки!»	Сентябрь	С. В. Широков	Знакомство с новыми обучающимися и создание дружественной обстановки
Предтренировочная традиция «Физкульт-Привет»	В течении года	С.В. Широков	Развить и создать чувство коллективизма и позитивный настрой перед тренировкой
«С днём рождения пловец!»	Ежемесячно	С.В. Широков или староста	Создание атмосферу чуткости и доброжелательности к каждому имениннику
Блог тренера «Времени зря не	В течении года	С.В. Широков или староста	Расширение знаний о

		терял»			воспитанниках
		Участие пловцов в тематических мастерклассов с элементами профориентации с приглашением профильных специалистов или пловцов категории Мастерс	В течении года	С. В. Широков и приглашённые специалисты	Расширение кругозора в сфере плавания
4.	**«Работа с родителями»**	Родительское собрание	26 Сентября	С. В. Широков	Просвещение и консультация родителей о принципах и правилах работы секции
			Май		
		Педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания	Сентябрь	С. В. Широков	Просвещение и консультация родителей вопросам семейного воспитания
			Октябрь		
			Ноябрь		
			Декабрь		
			Январь		
			Февраль		
			Март		
			Апрель		
			Май		
			Июнь		
		Работа с родителями в мобильном приложении WhatsApp	В течение года	С. В. Широков	Решение спорных вопросов и предложений дистанционно
		Индивидуальные консультации	В течение года	С. В. Широков	Просвещение и консультация родителей по иным вопросам воспитания
		Посильная помощь родителей в подготовке к тренировкам	В течение года	С. В. Широков	Решение спорных вопросов и предложений
		Индивидуальные беседы родителями: -об обязанностях по воспитанию и содержанию детей, -о взаимоотношениях в семье, -о бытовых условиях и их роли в воспитании и	В течение года	С. В. Широков	Расширение знаний у родителей о воспитании детей

		обучении			
		Привлечение родителей к организации мероприятий в объединениях и в Учреждении	Март и Февраль	С. В. Широков	Укрепить семейные отношения
5.	**Основы «ЗОЖ»**	Проведение дыхательной гимнастики на каждом занятии	На каждой тренировке	С. В. Широков	Развитие дыхание пловца
		Беседы о вреде куреня, психотропных веществ и алкоголя	Октябрь Январь Апрель	С. В. Широков	Профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
		Беседа про здоровье сбережение «Мое тело - мой храм»	Раз в год	С. В. Широков	Развитие культуры безопасной жизнедеятельности
		На каждой тренировке развитие гибкости	В течение года	С. В. Широков	Развитие физических качеств
		Соревнования по плаванию	Декабрь Март	С. В. Широков и судейский коллектив	Выявление лучших спортсменов секции и города Анадыря
		Беседы о необходимости сбалансированного питания, пользе и вреде определённых продуктов	На занятиях в ноябре и январе	Широков Станислав Викторович	Развитие культуры питания
		Беседы, демонстрация с помощью подручных материалов, картинок, видео роликов о здоровом образе жизни и вредных привычках в соответствии с возрастными особенностями детей	В течение года	Широков Станислав Викторович	Получение новых знаний. Формирование здорового сознания

		Открытые занятия по плаванию	Май	Широков Станислав Викторович	Сдача норматива для перевода на будущий год. Входной контроль
		Создание познавательных, информационных и практических видео и аудио материалов и передача информации посредством социальных сетей	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	Широков Станислав Викторович	Меры по сбережению здоровья и расширения кругозора
		Участие обучающихся в спортивных мероприятиях учреждения в спортивных играх	По назначению	Организаторы ДДТ	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми, взрослыми в образовательной, общественно полезной деятельности
		Спортивно - познавательное мероприятие, посвящённое Всероссийскому Дню здоровья.	Ноябрь	По назначению	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми, взрослыми в образовательной, общественно полезной деятельности
		Танцевальный Флэшмоб на свежем воздухе	1 июня	Широков Станислав Викторович	Меры по сбережению здоровья
		Участие в спортивных эстафетах учреждения: «Русские богатыри», «Вперёд, девчонки!»	В течении года	Широков Станислав Викторович (совместно с другими педагогами)	Общефизическое развитие организма и сплочение коллектива

Материально-технические условия реализации программы

1. Материально-техническое оснащение (МТО). Кабинет для занятий соответствует требованиям Сан ПиН 2.4.4.3172–14 и 2.1.2.1188–03 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима

работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и «гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды». Оборудование: В плавательном бассейне имеется: Колобашки. Ласты. Гребки. Досочки. Секундомер. Свисток. Нудлы. Игрушки для подводных игр. Колокол. Спасательные круги. Пояса для плавания, стаканы для плавания (баланс на воде) и др.

2. Форма реализации программы: Очная, с возможным использованием дистанционных технологий и сетевой формы. Возможно обучение по программе (см. Упражнения Кифута) в дистанционном формате. Результаты реализации данной программы и программы воспитательной работы отображаются в социальных сетях секции плавания «Юниор», ведётся печать ежемесячной газеты («Колобашка»). При реализации программы не предусмотрены индивидуальные занятия для обучающихся с ОВЗ/с особыми образовательными потребностями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Культура здоровья с детства: Практическое пособие. – Как научить ребёнка плавать/ И. В. Сидорова. – Москва: «АЙРИС ПРЕСС», 2011 год – 131 с. : ил.
2. Плавание: Наглядное пособие. – Упражнения для обучения и улучшения техники./ Рубен Гузман; пер. с англ. В. М. Боженов – Минск : «Попурри» 2018 год, 228 с. : ил.
3. Подготовка юных пловцов: Программа для раскрытия и совершенствования тренерского мастерства./ Майкл Брукс; пер. с англ. Е. М. Зубкова и Е. А. Карпеева – Москва : «Евро-Менеджмент» 2018 год, 241 с. : ил.
4. Книга-Тренер: Плавание. – И.П. Нечунаев. – М. : Эксмо, 2012 год, 272 с. : ил.
5. Полное погружение: как плавать лучше, быстрее и легче/ Терри Лафлин и Джон Делвз; пер. с англ. Е. Шелеховой и К. Бильдановой под ред. М. Буслаева – 4-е издание «Манн, Иванов и Фербер» - Москва : 2014 год.

Список литературы для детей и родителей.

1. Swim training: Наглядное пособие. – 25 упражнений для пловцов. В. Андрюшкин. – Москва: ООО «Свимтрейнинг», 2019 год – 26 с.
2. Под поверхностью: Майкл Фелпс./ Брайн Князев; пер. с англ. И. Ю. Марченко – Москва : «Евро-Менеджмент» 2016 год, 256 с. : ил.

Электронные образовательные ресурсы.

1. Методика плавания – Дениса Тараканова.
2. Школа плавания «Swim rocket» – Никиты Кислова.

Приложение

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

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно - эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно - образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 26 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

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

Режим занятий.

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

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

Учебный план

№ П\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1.	**Инструктажи по ТБ в быту**	**2**	Онлайн-занятие Волшебная книга МЧС: "Первая помощь при травмах". Мультсериал от МЧС для малышей - YouTube	Онлайн - опрос
2.	**ПДД**	**2**	Онлайн-занятие Азбука безопасности - Пешеходные правила - Сборник (все серии) | Смешарики 2D. Обучающие мультфильмы - YouTube	Онлайн - опрос
3.	**Пожарная безопасность**	**2**	Онлайн-занятие Робокар Поли - Сборник серий Рой и пожарная безопасность - YouTube	Онлайн - опрос
4.	**Терроризм угроза миру**	**2**	Онлайн-занятие Действия по предотвращению терактов - YouTube	Онлайн - опрос
5.	**Плавание кролем**	**2**	Онлайн-занятие Комплекс упражнений на суше для кроля - YouTube	Онлайн - опрос
6.	**Упражнения Кифута**	**12**	Онлайн-занятие Упражнения Кифута для пловца спиниста и спины|Сухое плавание - YouTube	Фото-видео отчёт
7.	**Плаваем брассом**	**2**	Онлайн-игра Упражнения Кифута для брасса|Сухое плавание пловца брассиста - YouTube	Онлайн - опрос
8	**Баттерфляй**	**2**	Онлайн-игра □□Комплекс специальных упражнений дельфиниста (стиль плавания баттерфляй) - YouTube	Онлайн - опрос

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

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

1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;

2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

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

Способы осуществления обратной связи

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