

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа № 2

---

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол от 29.08.2021г.



## Краткосрочная дистанционная программа «Обучение плаванию»

Срок реализации программы: 2 месяца

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый(ознакомительный)

Разработчик:  
Болотова Людмила Алексеевна  
тренер-преподаватель

г. Зея, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b> .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	7
2.1. Формы контроля.....	7
2.2. Оценочные материалы.....	7
2.3. Условия реализации программы.....	8
2.4. Методическое обеспечение.....	9
1.1. Пояснительная записка .....	3-5
2.5. Календарно-тематическое планирование.....	9-15
<b>3. Список литературы</b> .....	16

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая дистанционная программа в области физической культуры и спорта по плаванию разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
Дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы № 2  
г.Зееи

Краткосрочная дистанционная программа по плаванию для обучающихся 7-10 лет, срок реализации - 2 месяца, разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

**Актуальность** программы заключается в том, что она ориентирована на подготовку пловцов младшего школьного возраста, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований. Данная программа предназначена для учреждений дополнительного образования физкультурноспортивной направленности для занятий с детьми от 7 до 10 лет в режиме дистанционного обучения.

**Новизна** – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной программы с использованием дистанционных технологий становится насущной необходимостью. Потребность в цифровом пространстве резко возросла среди родительского и детского сообществ. Многие силовые и комбинационные тренировки можно проводить на закрытых площадках и даже в домашних условиях.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный)

**Особенности программы** заключаются в общем ознакомлении с основами плавания, основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений и навыков ОФП в формате дистанционного обучения. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, силовых качеств.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана для детей 7-10 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 16 часов.

**Характеристика возрастных особенностей детей.**

У детей 7-10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению.

Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 7-10 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Основной целью** реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей от 7 до

10 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства в режиме дистанционного обучения.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **1.3. Содержание программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по плаванию.

## **1.4. Планируемые результаты**

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения учащиеся знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, развивают физические качества: силу, выносливость, координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;
- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Формы аттестации**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

### **2.2. Оценочные материалы**

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

### **Формы контроля**

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

- Фото и видеоотчеты о выполнении задания;
- итоговое тестирование.

### 2.3. Условия реализации программы

**Требования к материально-техническим условиям** - каналы связи-сеть интернет (требования к интернету: скорость передачи данных 2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Мбит/с);

- поддержка приложения WhatsApp (индивидуальное общение с каждым участником в личных чатах и с помощью видео-звонков;



- наличие аккаунта электронной почты (рассылка итогового теста, тем для подготовки сообщений);
- компьютерное оборудование или телефон (поддерживающие видео и фотосъемку, с доступом к сети Интернет);
- периферийное оборудование (колонки, принтер);
- оборудованное место для выполнения физических упражнений (ровное половое покрытие размером 5\*5 м.).

**Кадровое обеспечение программы.** Занятия проводят тренерыпреподаватели отделения плавания имеющие необходимые знания и опыт.

#### **2.4. Методическое обеспечение**

Спортивная школа организует работу с воспитанниками в течение всего периода обучения. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель. Дистанционный формат 8 недель.

Основными формами занятия являются: индивидуальные задания, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренерапреподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий.

## Календарно – тематическое планирование

Группа: СО, НП-1

Количество часов: 16 часов

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Обучение плаванию».

№	Месяц	Число	Информационные ресурсы	Тема	ОФП	Дом. задание	Форма контроля
1			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xtdnIbEbsgw">https://www.youtube.com/watch?v=xtdnIbEbsgw</a>	Техника безопасности при занятиях физкультурой дома	Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперед, при этом следите, чтобы колени, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления. Сделайте по 10-15 повторений на каждую ногу.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
2			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a>	ОФП для пловцов дома	Встаньте, ноги вместе. Сделайте выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено при этом не касается	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp



					<p>пола. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Повторите выпад левой ногой. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений на каждую ногу.</p>		
3			<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nrhttps://www.youtube.com/watch?v=nr-QnU5RImMQnU5RImM">https://www.youtube.com/watch?v=nrhttps://www.youtube.com/watch?v=nr-QnU5RImMQnU5RImM</a></p>	<p>Упражнения для пловцов</p>	<p>Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бедра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперед, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, сделайте упор на пятки. Повторите</p>	<p>Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП</p>	<p>Отчёт WhatsApp</p>

					упражнение 10-15 раз.		
4			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iOLu sJaqXTo">https://www.youtube.com/watch?v=iOLu sJaqXTo</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qaDL v-XmTs0">https://www.youtube.com/watch?v=qaDL v-XmTs0</a>	Упражнения на пресс для детей  Силовая тренировка для пловцов	Встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов. Удерживайте это положение в течение 30-60 секунд, затем повторите на другой ноге.	Снимите видеотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp

--	--	--	--	--	--	--	--

5			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TSCu7h57rBE">https://www.youtube.com/watch?v=TSCu7h57rBE</a>	Упражнения для юных пловцов дома	Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу наверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно почувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
6			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DOdKABWIUU">https://www.youtube.com/watch?v=DOdKABWIUU</a>  <a href="http://anydaylife.com/fact/post/816">http://anydaylife.com/fact/post/816</a>	Как правильно отжиматься.  Интересные факты о плавании	Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Выполняйте по 1015 повторений на каждую ногу.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
7			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JTrD">https://www.youtube.com/watch?v=JTrD</a>	Комплекс упражнений ОФП (ноги, руки, пресс)	Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и	Снимите видеоотчёт,	Отчёт WhatsApp

			<a href="#">PVWReWg</a>		опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. 10-15 повторений на каждую ногу.	включающий задания на ОФП.	
8			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM">https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hJ8pFtJHUoA">https://www.youtube.com/watch?v=hJ8pFtJHUoA</a>	<p>Интересная разминка для детей</p> <p>ОРУ для пловцов дома</p>	Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бёдра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение и повторите 10-15 повторений на каждую ногу.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp

9			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BsEKHBjhobM">https://www.youtube.com/watch?v=BsEKHBjhobM</a>	Упражнения на пресс и приседания для детей дома.	Необходимо встать на небольшую, но крепкую тумбу/ступеньку/специальный ящик. Ноги на ширине плеч,	Снимите видеоотчёт, включающий задания на	Отчёт WhatsApp
					прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. 10-15 повторений.	ОФП	
10			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hVZzhW5bM14">https://www.youtube.com/watch?v=hVZzhW5bM14</a>	Упражнения для детей корпус и ноги	Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола максимально вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в исходное положение и сделайте еще 10-15 повторений.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp



11			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kTRL_CjKFUFg">https://www.youtube.com/watch?v=kTRL_CjKFUFg</a>	Упражнения для детей (сухое плавание)	Встаньте на край ступеньки или коробки, ноги на ширине плеч, колени согнуты примерно на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога свободно висит в воздухе. Пятка правой ноги максимально вынесена за край коробки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. Выполните 10-15 повторений, затем повторите на другой ноге.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
12			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iHcTvqlbspA">https://www.youtube.com/watch?v=iHcTvqlbspA</a>	Комплекс упражнений для юных пловцов	Встаньте левой ногой на ступеньку/степ-платформу/тумбу, правая пятка	Снимите видеоотчёт, включающий	Отчёт WhatsApp
					при этом свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в исходное положение. Повторите по 10-15 раз на каждую ногу.	задания на ОФП	

13			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t0Tm9A8qxr4">https://www.youtube.com/watch?v=t0Tm9A8qxr4</a>	Силовая тренировка дома для детей	Встаньте на ступеньку/степплатформу. Ноги на ширине плеч, пятки выходят за край ступеньки. Медленно, контролируя равновесие, опустите пятки вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем также размеренно и плавно вернитесь в исходное положение. 10-15 повторений.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП.	Отчёт WhatsApp
14			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hJ8pFtJHUoA">https://www.youtube.com/watch?v=hJ8pFtJHUoA</a>	ОРУ и специальные упражнения для юных пловцов на координацию движений	Встаньте на четвереньки, плечи должны находиться параллельно запястьям. Затем сделайте шаг назад, напрягая бедра и ягодицы. Ноги должны быть полностью выпрямлены. Тело образует прямую линию от плеч до бедер и до пяток. Живот максимально подтянут, спина прямая. Задержитесь в планке на 30-60 секунд.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
15			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Kge">https://www.youtube.com/watch?v=2Kge</a>	Комплекс ОФП для дома	Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются	Снимите видеоотчёт,	Отчёт WhatsApp

			<a href="#">WTCuGts</a>		<p>параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедра и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое колено к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение.</p> <p>Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.</p>	включающий задания на ОФП	
--	--	--	-------------------------	--	---	---------------------------	--

16			<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZLx Kxb_h29Y-">https://www.youtube.com/watch?v=ZLx Kxb_h29Y-</a></p> <p><a href="https://kupidonia.ru/viktoriny/sportivnaja-viktorina-cto-ja-znaju-o-sporteznaju-o-sporte">https://kupidonia.ru/viktoriny/sportivnaja-viktorina-cto-ja-znaju-o-sporteznaju-o-sporte</a> -</p>	<p>Как тренируется пловец</p> <p>«Что я знаю о спорте» – спортивная викторина</p>	<p>Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедрa и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое колено к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.</p>	<p>Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП, викторину с ответами прислать на электронную почту.</p>	<p>Отчёт WhatsApp</p>
----	--	--	---	---	--	---	-----------------------

### 3. Список используемой литературы для преподавателей, родителей и детей.

1. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой.-М.,ФК и спорт, 2002.
2. *Викулов А.Д.* Плавание.-М, ФК и спорт, 2003.
3. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов.-М, Владос, 2002.
4. *Зенов Б.Д.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.ФК и спорт, 1986.
5. *Макаренко Н.П.* Юный пловец.- М. ФК и спорт, 1983.
6. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования, ФиС 1983.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. М. Астрель, 2003.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М., 2006.
9. Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и УОР.-М., 1983.

