

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
(МБОУ СОШ №4)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 07BBD5ABC2BA777592844B4A97ED10FD554F84A8
Владелец: Репский Василий Михайлович
Действителен с 11.08.2021 по 11.11.2022

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №4
/Репский В.М./
Приказ №133-08-ОД от «1» сентября 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивно-оздоровительное плавание «Дельфинчики»»**

Возраст участников: 4-10 лет
Срок реализации программы: 1 год (64 часа).
Объем 64 академических часа

Авторы-составители:
Бондарева Ирина Николаевна
тренер-преподаватель по плаванию,
Мокеров Георгий Михайлович
тренер-преподаватель по плаванию

Пояснительная записка

1.1. Программа «Спортивно-оздоровительное плавание-«Дельфинчики» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242

– Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

-При разработке Методических рекомендаций использовались отдельные положения методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, не противоречащие законодательству.

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительное плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы

Соответствует государственной политике в области дополнительного образования, основным направлениям социального-экономического развития региона, определенного Стратегией социально-экономического развития Югры до 2030 года, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, это

один из важнейших жизненных навыков. Этот вид физической активности способствует развитию не только физической, но и психической сферы ребенка, что обусловлено сопряжением физического и психического воздействия через цикличность упражнений, гидромассажный эффект, а также ряд других особенностей плавания.

Позитивные изменения в поведении и успеваемости при систематических занятиях плаванием наблюдаются у гиперактивных детей с синдромом дефицита внимания, количество которых растет.

Положительный эффект плавания заключается и в том, что дети и подростки, которые занимаются спортом, оказываются в большей степени, чем их не занимающиеся спортом сверстники, защищенными от социально обусловленных заболеваний, в том числе зависимости от психоактивных веществ.

В последние годы спортивное плавание перестало носить массовый характер в силу коммерциализации услуг, связанных с физической культурой и спортом. Кроме того, растущая учебная нагрузка, включая объем домашних заданий, начиная с младших классов общеобразовательной школы, затрудняет организацию посещения бассейна в свободное время. Особое значение решение этих проблем приобретает для детей, проживающих на территории ХМАО-Югры. Это связано, в первую очередь, с особыми, экстремальными для организма человека климатогеографическими особенностями и низкими показателями здоровья детей данного региона. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

1.4. Цель программы

Целью программы является привлечение учащихся дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, обучение основным способам плавания, укрепление здоровья школьников.

1.5. Задачи программы

Обучающие задачи: овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй) и широкому кругу двигательных навыков;

Воспитательные задачи: сформировать гражданскую позицию; воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности; воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.); формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Развивающие задачи: развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; укрепление здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития.

1.6. Отличительные особенности

Особенность данной программы заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), которые организуются в образовательной организации, все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. Программа ориентирована на

применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

Программой предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному и спортивному плаванию.

1.7. Характеристика программы

Раздел 1. Общие сведения.

Теоретическая подготовка. Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

Раздел 2. Освоение с водой.

Общефизическая и специальная подготовка на суше. Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

Разделы 3, 4 Освоение техники плавания кролем на груди, на спине.

Специальная подготовка строится на базе общефизической. Ее задачи более узкие и специфические. Воспитанники выполняют стандартную разминку и специальные упражнения по обучению скольжению на груди и дыханию.

- Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

- Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Начальное обучение в воде

- Общие упражнения. Упражнения с неподвижной опорой – бортиком бассейна или пенным корытцем. Упражнения с подвижной опорой – плавательной доской. Упражнения без опоры.

- Дыхание. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой.

Упражнения без опоры.

- Скольжение по воде. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры.

Упражнения на скольжение с работой рук.

- Движения ногами. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой.

Упражнения без опоры. Скольжение с работой ног и рук.

Техника спортивных способов плавания

- Кроль на груди. Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.

Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.

Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

- Кроль на спине. Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с

подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Прыжки в воду

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатык», «слоник» и т.д.

Стартовый прыжок. Подводящие упражнения – спады с различными положениями рук.

Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Повороты

Открытые повороты: «маятник» – подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход.

Игры и развлечения

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

Контрольные тренировки

Определение уровня технической и физической подготовленности детей.

1.8. Адресат программы

Группы комплектуются из обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста 4-10 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, справку от дерматолога, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз (для обучающихся младшего школьного возраста). При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся и степень их освоения с водой. Обучающиеся подразделяются на следующие возрастные группы:

1 группа 4-6 лет дошкольный возраст; Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–6 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти

2 группа 7-10 лет младший школьный возраст. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но неравномерно. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. Необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Мышечная система ребенка дошкольного и младшего школьного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей дошкольного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для учащихся младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение основ техники плавания кроль на спине и кроль на груди.

1.10. Формы занятий

Определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра записи соревнований); занятия в условиях летнего-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, соревнованиях и смотрах.
- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие «сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Методы работы: соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципом систематичности и последовательности в обучении. Так, в начале обучения, учащиеся выполняют упражнения с интервалами отдыха и в непрерывном режиме в упрощенном виде, доступном для начинающих. Это помогает им в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

При выборе упражнений учитываются возрастные особенности обучающихся.

Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственную помощь при выполнении упражнений, групповой метод обучения, педагог создает положительный эмоциональный фон занятий.

1.11. Уровень освоения программы

«Стартовый уровень» программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.12. Планируемые результаты

Личностные: будут проявлять физические качества (выносливость, быстрота, скорость, сила и координация); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием

и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; укрепление здоровья и закаливание;

Предметные требования к уровню развития: будут уметь держаться на воде, овладеют жизненно необходимым навыком плавания; обучаться основам техники всех способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй) и широкому кругу двигательных навыков; освоят навыки правильного дыхания в воде; будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой.

Метапредметные: будет сформирована гражданская позиция; воспитано чувство товарищества, чувство личной ответственности; воспитаны нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.); способность проявлять морально-этические и волевые качества; формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

1.13. Формы контроля результативности

Первичный сентябрь (год начала реализации программы) определение уровня развития детей опрос собеседование, наблюдение.

Текущий в течение всего учебного года определение степени усвоения учащимися учебного материала, выявление учащихся, отстающих или опережающих обучение.

Контрольный заплыв. Фиксация результата в протоколе.

Промежуточный декабрь, определение промежуточных результатов обучения.

Контрольный заплыв, соревнования. Фиксация результата в протоколе.

Итоговый май, определение степени усвоения учащимися учебного материала, определение итоговых результатов обучения. Соревнования. Фиксация результата в протоколе.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

4-6 лет

№ п\п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Общие сведения.	1	1		опрос
2.	Освоение с водой.	6	в процессе обучения	6	наблюдение
3.	Освоение элементов техники плавания кролем на груди.	42	4, в процессе обучения	38	зачет
4.	Освоение элементов техники плавания кролем на спине.	15	4, в процессе обучения	11	зачет
	Всего	64	9	55	

Учебный план

7-10 лет

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Общие сведения.	1	1		опрос
2.	Освоение с водой.	5	в процессе обучения	5	наблюдение
3.	Освоение элементов техники плавания кролем на груди.	39	4, в процессе обучения	35	зачет
4.	Освоение элементов техники плавания кролем на спине.	19	4, в процессе обучения	11	зачет
	Всего	64	9	51	

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2022	31.05.2023	32	64	2 раза в неделю

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Общие сведения.								
1.1	сентябрь	1-4			беседа	1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	опрос
2.	Освоение с водой.								

2.1	сентябрь	6-10		тренировка	2	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
2.2	сентябрь	13-22		тренировка	3	Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.	Освоение техники плавания кролем на груди.							
3.1.	сентябрь	22-01		тренировка	3	Основы техники лежания на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.2.	октябрь	1-16		тренировка	4	Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.3.	октябрь	18-27		тренировка	3	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.4.	ноябрь	27-13		тренировка	4	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.5.	ноябрь	15-21		тренировка	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.6.	ноябрь	22-04		тренировка	4	Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.7.	Декабрь	05-08		Контрольная тренировка	1	Зачет по выполнению работы ног кролем на груди с доской в сочетании с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Итоговый протокол
3.8.	Декабрь	08-22		тренировка	4	Техника гребковых движений рук кролем на груди, совершенствование работы ног в сочетании с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа

3.9.	декабрь	22 - 30		тренировка	4	Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа
3.10.	Январь	10 - 15		тренировка	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа
3.11.	январь	16 - 30		тренировка	4	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа
3.12.	февраль	01 - 13		тренировка	4	Проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием в каждом цикле, плавание в полной координации.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ная работа
3.13.	февраль	14 - 15		Контрольная тренировка	1	Зачет по выполнению согласования движений рук и ног в кроле на груди в сочетании с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Итоговый протокол
3.14.	февраль	16 - 25		тренировка	2	Техника прыжков в воду ногами вниз с борта бассейна. Совершенствование плавания кролем в полной координации.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ная работа
4.	Основы техники плавания кролем на спине.							
4.1.	март	1- 10		тренировка	3	Основы техники лежания на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ная работа
4.2.	март	11 - 20		тренировка	3	Техника работы ног кролем на спине и дыхания.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа
4.3.	Март апрель	21 - 31		тренировка	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и гибкости.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа

4.4.	апрель	1-17		тренировка	5	Техника скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
4.5.	апрель	18 - 28		тренировка	3	Техника движения рук при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
4.6.	май	3-18		тренировка	5	Освоение согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
4.7.	май	19 - 31		соревнования	1	Зачет по выполнению согласования движений рук и ног в кроле на спине в сочетании с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Итоговый протокол соревнований
Итого:					64			

2.3. Условия реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения включает общефизическую, специально физическую, теоретическую, практическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Программе предусмотрены спортивно-оздоровительные группы, которые создаются с целью охвата категории школьников, не выполнивших требования по СФП в учебно-тренировочных группах.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы плавательный бассейн 25м., малый плавательный бассейн 6м.х10м должны быть оборудованы натяжными дорожками, ориентировочными флажками. Для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше необходим спортивный зал. Учебно-тренировочный бассейн находится по адресу: А.Коньковой, д.8, корпус бассейн.

2.3.2. Оборудование

№ п\п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
	Аквапалка (нудлс)		
	Коврик резиновый		
	Доска-колобашка		
	Жилет плавательный спасательный (страховочный)		
	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие		
	Катушка для хранения разделительных дорожек		
	Круг спасательный (детский облегченный)		
	Крепление для спасательного круга		
	Мяч резиновый		
	Надувные круги и нарукавники для плавания		
	Обручи плавающие (горизонтальные)		
	Обручи с грузами (вертикальные)		
	Разделительная волногасящая дорожка		
	Пояс с петлей для обучения плаванию		
	Термометр для воды		
	Термометр комнатный		
	Часы-секундомер (настенные)		
	Шест пластмассовый		
	Шест спасательный с петлей		
	Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой		
	Музыкальный центр		
	Шапочки и очки для плавания		

*Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»

2.4. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует преподаватель дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

2.5. Информационное обеспечение

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

2.6. Методическое обеспечение программы

Методы и приемы обеспечения программы

Показ, разучивание, имитация упражнений;

Использование средств наглядности;

Исправление ошибок;

Подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;

Индивидуальная страховка и помощь;

Индивидуальная тренировка;

Круговая тренировка;

Оценка (самооценка) двигательных действий;

Соревновательный эффект.

Наглядность обеспечения дополнительной образовательной программы

Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;

Иллюстрации с изображением водных видов спорта;

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий;

Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;

Картотека игр и упражнений на воде для каждого возраста;

Комплексы дыхательных упражнений.

Комплексы ОРУ, специальных упражнений пловцов.

2.8. Информационные источники

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2014 год.

2. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010

3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.

4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006

5. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

6. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.

9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

10. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

11. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

12. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.

13. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.

14. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с,