

**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-2»**

Возраст участников: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Объем 68 академических часов

**Авторы программы:**

Бондарева Ирина Николаевна  
тренер-преподаватель по плаванию,  
1 категория  
Мокеров Георгий Михайлович  
тренер-преподаватель по плаванию

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием.

Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин). Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоводных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

## Пояснительная записка

### 1.1. Программа «Спортивно-оздоровительное плавание-2»

разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 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»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Уставные и локальные акты организации.

### 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 школьного возраста к занятиям физкультурой, обучение основным спортивным способам плавания, укрепление здоровья школьников.

#### **1.5. Задачи программы**

Обучающие задачи: овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники всех 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», «солдатик», «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.

Закрытые повороты (скоростные) – подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание 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 школьного возраста 7-17 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 7-10 лет младший школьный возраст; препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Она начинается с повышения активности ЦНС с последующим повышением функциональной активности гипоталамуса и гипофиза на фоне недостаточной активности половых желез.

2 группа 11-13 лет средний школьный возраст; пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода еще имеют место относительно высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые с каждым годом значительно снижаются.

3 группа 14-17 лет старший школьный возраст; постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и роста тела в длину и низкими темпами прироста физических качеств. На этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для учащихся среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди. Для обучающихся 14-17 лет предусмотрено углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс, основы техники стартов и поворотов.

### **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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Общие сведения.	1	1		Опрос
2	Освоение с водой.	5	в процессе обучения	5	Наблюдение
3	Освоение техники плавания кролем на груди.	42	6	36	Контрольный заплыв
4	Освоение техники плавания кролем на спине.	20	4	16	Контрольный заплыв
	Всего	68	11	57	

### 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	34	68	2 раза в неделю

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	<b>Общие сведения.</b>								
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.	<b>Освоение с водой.</b>								
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, самостоятел ьная работа
3.	<b>Освоение техники плавания кролем на груди.</b>								
3.1.	сентябрь	22 - 01			тренировка	3	Основы техники лежания на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная 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, самостоятел ьная 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, самостоятел ьная работа
3.4.	ноябрь	27 - 13			тренировка	4	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа
3.5.	ноябрь	15 - 21			тренировка	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная работа
3.6.	ноябрь	22 - 04			тренировка	4	Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятел ьная 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, самостоятел ьная 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	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
3.11.	январь	16 - 30			тренировка	4	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная 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, самостоятельная 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, самостоятельная работа
<b>4.</b>	<b>Основы техники плавания кролем на спине.</b>								
4.1.	март	1- 10			тренировка	3	Основы техники лежа на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
4.2.	март	11 - 20			тренировка	3	Техника работы ног кролем на спине и дыхания.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная работа
4.3.	Март апрель	21 - 31			тренировка	3	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и гибкости.	Бассейн МБОУ «СОШ№4	Упражнения, самостоятельная 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:					68			

### 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)	1	30
	Коврик резиновый	1	
	Доска-калабашка		
	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.

#### **2.6. 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.

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

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,