

**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-4»

Возраст участников: 9-15 лет
Срок реализации программы: 1 год (136 часов).

Авторы-составители:
Бондарева Ирина Николаевна
тренер-преподаватель по плаванию

г. Ханты-Мансийск, 2022

Пояснительная записка

Нормативная часть

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивно-оздоровительное плавание-4» написана в соответствии с нормативными документами:

- 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»).

Актуальность программы

Соответствует государственной политике в области дополнительного образования, основным направлениям социально-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.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительное плавание-4» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

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

Отличительные особенности

Особенность данной программы заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4), 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.

Адресат программы

Группы комплектуются из обучающихся школьного возраста 9-15 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.

Цель и задачи программы

Целью программы является привлечение учащихся школьного возраста к дополнительным занятиям физкультурой, обучение основным спортивным способам плавания, укрепление здоровья учащихся.

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.

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.

Планируемые результаты

Личностные: 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;

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

Метапредметные: сформировать гражданскую позицию; воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности; воспитать 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.

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.

Учебный план

| | Раздел | Количество часов |
|--|--------|------------------|
|--|--------|------------------|

| № п\п | | Всего | Теория | Практика |
|-------|---|-------|---------------------|----------|
| 1 | Общие сведения. | 1 | 1 | |
| 2 | Освоение с водой. | 8 | в процессе обучения | 5 |
| 3 | Освоение техники плавания кролем на груди. | 44 | 8 | 36 |
| 4 | Техника стартового прыжка | 13 | 3 | 10 |
| 5 | Освоение техники плавания кролем на спине. | 28 | 6 | 22 |
| 6 | Техника поворота «маятником» при плавании кролем на груди | 11 | 3 | 8 |
| 7 | Техника плавания баттерфляем | 31 | 6 | 25 |

Содержание 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.

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 | 09 | 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 | 09 | 6-10 | | | трени ровка | 1 | Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.2 | 09 | 6-10 | | | трени ровка | 1 | Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.3 | 09 | 6-10 | | | трени ровка | 1 | Техника вдоха и выдоха при погружении. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.4 | 09 | 6-10 | | | трени ровка | 1 | Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.5 | 09 | 13-17 | | | трени ровка | 2 | Техника принятия горизонтального положения. Основы техники лежания на груди. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3. | Освоение техники плавания кролем на груди. | | | | | | | | |
| 3.1. | 09 | 13-17 20-24 | | | трени ровка | 4 | Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.2. | 09 | 20-24 27-30 | | | трени ровка | 3 | Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.3. | 09 10 | 27-30 4-8 | | | трени ровка | 3 | Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.4. | 10 | 4-8 | | | трени ровка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------|---------------|--|--|------------------------|---|---|----------------------|------------------------------------|
| 3.5. | 10 | 11-15 | | | тренировка | 3 | Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.6. | 10 | 11-15 | | | Контрольная тренировка | 1 | Зачет по выполнению работы ног кролем на груди с доской в сочетании с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.7 | 10 | 18-22 | | | тренировка | 2 | Техника гребковых движений рук кролем на груди с неподвижной опорой, совершенствование работы ног в сочетании с дыханием. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.8 | 10 | 18-22 | | | тренировка | 2 | Техника гребковых движений рук кролем на груди с подвижной опорой, совершенствование работы ног в сочетании с дыханием. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.9 | 10 | 25-29 | | | тренировка | 2 | Техника отталкивания и скольжения на груди без опоры, совершенствование техники работы ног кролем на груди. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.10 | 10 11 | 25-29 8-12 | | | тренировка | 3 | Согласование движений рук кролем на груди с дыханием при плавании с подвижной опорой. | | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.11. | 11 | 8-12 | | | тренировка | 3 | Техника гребковых движений рук кролем на груди, совершенствование работы ног в сочетании с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.12. | 11 | 15-19 | | | тренировка | 3 | Согласование движений рук кролем на груди с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.13. | 11 | 15-19 | | | тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|-------|----------|-------|--|--|------------------------|---|--|----------------------|------------------------------------|
| 3.14. | 11 | 22-26 | | | тренировка | 4 | Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.15. | 11 12 | 29-3 | | | тренировка | 4 | Проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием в каждом цикле, плавание в полной координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.16. | 12 | 6-10 | | | 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 |
| 3.17 | 12 | 6-10 | | | тренировка | 2 | Техника прыжков в воду ногами вниз с борта бассейна. Совершенствование плавания кролем в полной координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.18 | 12 | 6-10 | | | тренировка | 1 | Игры и эстафеты на воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.19 | 12 | 13-17 | | | тренировка | 1 | Порядок проведения старта при проведении соревнований. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.20 | 12 | 13-17 | | | тренировка | 1 | Стартовое положение пловца на тумбочке. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.21 | 12 | 13-17 | | | тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести и координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.22 | 12 | 13-17 | | | тренировка | 1 | Техника отталкивания при выполнении стартового прыжка. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|--|--|------------|---|--|----------------------|------------------------------------|
| 3.23 | 12 | 20-24 | | | тренировка | 1 | Положение туловища во время полета. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.24 | 12 | 20-24 | | | тренировка | 1 | Техника входа в воду. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.25 | 12 | 20-24 | | | тренировка | 1 | Техника скольжения после стартового прыжка с тумбочки. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.26 | 12 | 20-24 | | | тренировка | 1 | Техника движений под водой и выхода после стартового прыжка кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.27 | 12 | 27-31 | | | тренировка | 2 | Совершенствование комплексного выполнения стартового прыжка с тумбочки и выхода кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.28 | 12 | 27-31 | | | тренировка | 1 | Зачет по технике выполнения стартового прыжка с тумбочки. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Итоговый протокол |
| 3.29 | 12 | 27-31 | | | тренировка | 1 | Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и стартового прыжка. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4. | Основы техники плавания кролем на спине. | | | | | | | | |
| 4.1. | 01 | 10-14 | | | тренировка | 1 | Основы техники лежа на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.2. | 01 | 10-14 | | | тренировка | 1 | Основы техники лежа на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|------|----------|----------------|--|--|----------------|---|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| 4.3. | 01 | 10-14 17-21 | | | трени ровка | 3 | Техника работы ног при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.4. | 01 | 17-21 | | | трени ровка | 2 | Техника отталкивания и скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.5 | 01 | 17-21 | | | трени ровка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и гибкости. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.6 | 01 | 24-28 | | | трени ровка | 1 | Зачет по выполнению работы ног кролем на спине. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Итоговый протокол |
| 4.7 | 01 | 24-28 | | | трени ровка | 3 | Техника движения рук при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.8. | 01 02 | 31-4 | | | трени ровка | 4 | Освоение согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.9 | 02 | 07-11 | | | трени ровка | 3 | Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.10 | 02 | 07-11 | | | трени ровка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|--|--|--------------|---|--|----------------------|------------------------------------|
| 4.11 | 02 | 14-18 | | | тренировка | 4 | Техника плавания кролем на спине в полной координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 4.12 | 02 | 21-25 | | | 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 |
| 5. | Основы техники выполнения поворотов. | | | | | | | | |
| 5.1 | 02 | 21-25 | | | тренировка | 1 | Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на спине и стартового прыжка. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.2 | 02 | 21-25 | | | тренировка | 1 | Теоретические сведения об особенностях техники выполнения поворота «маятником». | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.3 | 02 | 21-25 | | | тренировка | 1 | Техника наплыва на поворот и касания бортика при плавании кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.4 | 02 03 | 28-4 | | | тренировка | 1 | Группировка при выполнении поворота. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.5 | 02 03 | 28-4 | | | тренировка | 1 | Разворот и положение корпуса при выполнении поворота. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.6 | 02 03 | 28-4 | | | тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.7 | 02 03 | 28-4 | | | тренировка | 1 | Пронос руки над водой и погружение под воду. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|--|--|----------------|---|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| 5.8 | 03 | 07-11 | | | трени ровка | 1 | Техника отталкивания и скольжения на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.9 | 03 | 07-11 | | | трени ровка | 1 | Техника выхода кролем на груди после поворота. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.10 | 03 | 07-11 | | | трени ровка | 1 | Комплексное выполнение поворота «маятником» при плавании кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.11 | 03 | 07-11 | | | | 1 | Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6. | Основы техники плавания баттерфляем | | | | | | | | |
| 6.1 | 03 | 14-18 | | | трени ровка | 3 | Техника работы ног при плавании баттерфляем, совершенствование техники дыхания в воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.2 | 03 | 14-18 | | | трени ровка | 1 | Скольжения с движениями ног баттерфляем. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.3 | 03 | 21-26 | | | трени ровка | 3 | Совершенствование техники работы ног при плавании баттерфляем в разных положениях. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.4 | 03 | 21-26 | | | трени ровка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие силы. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.5 | 04 | 04-08 | | | трени ровка | 2 | Согласование работы ног при плавании баттерфляем с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|------|----------|----------------|--|--|------------|---|---|----------------------|------------------------------------|
| 6.6 | 04 | 04-08 | | | тренировка | 1 | Зачет по выполнению работы ног баттерфляем с доской в сочетании с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Итоговый протокол соревнований |
| 6.7 | 04 | 04-08 | | | тренировка | 1 | Игры и эстафеты на воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.8 | 04 | 11-15 | | | тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.9 | 04 | 11-15 18-22 | | | тренировка | 4 | Техника работы рук при плавании баттерфляем. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.10 | 04 | 18-22 | | | тренировка | 3 | Согласование движений рук при плавании баттерфляем с дыханием. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.12 | 04 | 25-29 | | | тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие силы и гибкости. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.13 | 04 05 | 25-29 02-06 | | | тренировка | 4 | Техника плавания баттерфляем в полной координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.14 | 05 | 02-06 | | | тренировка | 1 | Зачет по технике плавания баттерфляем в полной координации. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Итоговый протокол соревнований |
| 6.15 | 05 | 02-06 | | | тренировка | 1 | Игры и эстафеты на воде. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

| | | | | | | | | | |
|--------|----|-------|--|--|------------|-----------|--|----------------------|------------------------------------|
| 6.15 | 05 | 09-13 | | | тренировка | 2 | Совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.16 | 05 | 09-13 | | | тренировка | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником». | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.17 | 05 | 16-20 | | | тренировка | 2 | Совершенствование техники плавания кролем на спине. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.18 | 05 | 16-20 | | | тренировка | 2 | Совершенствование техники выполнения стартового прыжка. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.19 | 05 | 23-27 | | | тренировка | 2 | Совершенствование техники плавания баттерфляем. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.20 | 05 | 23-27 | | | | 1 | Итоговое тестирование по технике плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем. | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Итоговый протокол соревнований |
| 6.21 | 05 | 23-31 | | | тренировка | 1 | Игры и эстафеты на воде | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| Итого: | | | | | | 136 часов | | | |

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.

Система контроля результативности

| Вид контроля | Время проведения контроля | Цель проведения контроля | Формы и средства выявления результата | Формы фиксации и предъявления результата |
|---------------|--|---|---------------------------------------|--|
| 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 | Протокол соревнований |
| Итоговый | Май | определение степени усвоения учащимися учебного материала, определение итоговых результатов обучения. | Соревнования | Протокол соревнований |

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует преподаватель дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы плавательный бассейн 25м. должен быть оборудован натяжными дорожками, ориентировочными флажками, пенопластовыми досками, ластами, игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров, тонушие разных форм и размеров, шапочки и очки для плавания, мячи разных размеров, обручи плавающие и с грузом, нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой, музыкальный центр, диски и записи с музыкальными композициями. Кроме того, для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше необходим спортивный зал.

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,