

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
(МБОУ СОШ №4)**

СОГЛАСОВАНО:

Методическим (педагогическим) советом
Протокол №1
от «03» июня 2023 год

УТВЕРЖДЕНО:



приказом директора МБОУ СОШ №4
от «08» июня 2023 г. № 104-ОД
В.М. Репский

Дополнительная 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

г. Ханты-Мансийск, 2023

Пояснительная записка

Нормативная часть

Дополнительная 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 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 государственными 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

№ п\п	Раздел	Количество часов		
		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			трени ровка	1	Положение туловища во время полета.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
3.24	12	20-24			трени ровка	1	Техника входа в воду.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
3.25	12	20-24			трени ровка	1	Техника скольжения после стартового прыжка с тумбочки.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
3.26	12	20-24			трени ровка	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			трени ровка	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			трени ровка	1	Зачет по технике выполнения стартового прыжка с тумбочки.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Итоговый протокол
3.29	12	27-31			трени ровка	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			трени ровка	1	Основы техники лежа на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
4.2.	01	10-14			трени ровка	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 4
5.9	03	07-11			трени ровка	1	Техника выхода кролем на груди после поворота.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа 4
5.10	03	07-11			трени ровка	1	Комплексное выполнение поворота «маятником» при плавании кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа 4
5.11	03	07-11				1	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа 4
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 4
6.2	03	14-18			трени ровка	1	Скольжения с движениями ног баттерфляем.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа 4
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 4
6.4	03	21-26			трени ровка	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа 4
6.5	04	04-08			трени ровка	2	Согласование работы ног при плавании баттерфляем с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа 4

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, тонущие 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,