

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0879038491d2afe8737cafb0f37f4840

Владелец: Репский Василий Михайлович

Дата подписи: 15.04.25 15:28

Действителен: с 2025-03-31 до 2026-06-24

Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивно-оздоровительное плавание-4»

Возраст участников: 8-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год (136 часов).

Авторы-составители:  
Вдовенко Вадим Сергеевич  
Веткалова Наталья Сергеевна  
Бондарева Ирина Николаевна

г. Ханты-Мансийск, 2024

## **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 27.07.2022 года № 629 «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».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций 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».
- 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»).
- Стратегия социально-экономического развития города Ханты-Мансийска до 2020 года и на период до 2030 года.
- Уставные и локальные акты организации.

### **Актуальность программы**

Соответствует государственной политике в области дополнительного образования, основным направлениям социально-экономического развития региона и города, определенных Стратегией социально-экономического развития Югры до 2030 года, Стратегией социально-экономического развития города Ханты-Мансийска до 2020 года и на период 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 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, 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 8-15 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 8-10 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 14-15 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

### **Цель и задачи программы**

Целью программы является привлечение обучающихся школьного возраста к занятиям плаванием, обучение основным способам спортивного плавания в рамках подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах.

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.

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.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует преподаватель дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **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.

### **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.

### Учебный план

| №<br>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**

| №<br>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                                                | 2-5            |  |  | 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  | 09                                                | 6-11           |  |  | тренировка | 1 | Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой.                                            | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4» | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.2  | 09                                                | 6-11           |  |  | тренировка | 1 | Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.                                                                       | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4» | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.3  | 09                                                | 6-11           |  |  | тренировка | 1 | Техника вдоха и выдоха при погружении.                                                                                                |                       | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.4  | 09                                                | 6-11           |  |  | тренировка | 1 | Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду.                               |                       | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 2.5  | 09                                                | 13-17          |  |  | тренировка | 2 | Техника принятия горизонтального положения. Основы техники лежания на груди.                                                          |                       | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.   | <b>Освоение техники плавания кролем на груди.</b> |                |  |  |            |   |                                                                                                                                       |                       |                                    |
| 3.1. | 09                                                | 16-19<br>23-26 |  |  | тренировка | 4 | Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде.                                            | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4» | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.2. | 09                                                | 23-26<br>27-30 |  |  | тренировка | 3 | Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.                                     | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4» | Наблюдение, самостоятельная работа |

|       |          |               |  |  |                                       |   |                                                                                                                                       |                               |                                       |
|-------|----------|---------------|--|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 3.3.  | 09<br>10 | 27-30<br>2-4  |  |  | трени<br>ровка                        | 3 | Техника плавания с доской,<br>скольжения с движениями ног<br>кролем на груди.                                                         | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.4.  | 10       | 4-8           |  |  | трени<br>ровка                        | 1 | Общая физическая<br>подготовка. Развитие<br>выносливости.                                                                             | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.5.  | 10       | 11-15         |  |  | трени<br>ровка                        | 3 | Согласование работы ног при<br>плавании кролем на груди с<br>дыханием.                                                                | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.6.  | 10       | 11-15         |  |  | Контр<br>ольна<br>я<br>трени<br>ровка | 1 | Зачет по выполнению работы<br>ног кролем на груди с доской<br>в сочетании с дыханием.                                                 | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.7   | 10       | 18-22         |  |  | трени<br>ровка                        | 2 | Техника гребковых движений<br>рук кролем на груди с<br>неподвижной опорой,<br>совершенствование работы<br>ног в сочетании с дыханием. |                               | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.8   | 10       | 18-22         |  |  | трени<br>ровка                        | 2 | Техника гребковых движений<br>рук кролем на груди с<br>подвижной опорой,<br>совершенствование работы<br>ног в сочетании с дыханием.   |                               | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.9   | 10       | 25-29         |  |  | трени<br>ровка                        | 2 | Техника отталкивания и<br>скольжения на груди без<br>опоры, совершенствование<br>техники работы ног кролем на<br>груди.               |                               | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.10  | 10<br>11 | 25-29<br>8-12 |  |  | трени<br>ровка                        | 3 | Согласование движений рук<br>кролем на груди с дыханием<br>при плавании с подвижной<br>опорой.                                        |                               | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.11. | 11       | 8-12          |  |  | трени<br>ровка                        | 3 | Техника гребковых движений<br>рук кролем на груди,<br>совершенствование работы<br>ног в сочетании с дыханием.                         | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>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       | 14-18 |  | тренировка             | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.                                            | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.14. | 11       | 21-25 |  | тренировка             | 4 | Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.                                                | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.15. | 11<br>12 | 28-3  |  | 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       | 5-9   |  | 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       | 5-9   |  | 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       | 5-9   |  | тренировка             | 1 | Игры и эстафеты на воде.                                                                                     | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.19  | 12       | 16-20 |  | тренировка             | 1 | Порядок проведения старта при проведении соревнований.                                                       | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 3.20  | 12       | 16-20 |  | тренировка             | 1 | Стартовое положение пловца на тумбочке.                                                                      | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

|      |                                                 |       |  |  |                |   |                                                                                                              |                               |                                       |
|------|-------------------------------------------------|-------|--|--|----------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 3.21 | 12                                              | 16-20 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Общая физическая<br>подготовка. Развитие<br>прыгучести и координации.                                        | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.22 | 12                                              | 13-17 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Техника отталкивания при<br>выполнении стартового<br>прыжка.                                                 | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.23 | 12                                              | 20-24 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Положение туловища во<br>время полета.                                                                       | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.24 | 12                                              | 20-24 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Техника входа в воду.                                                                                        | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.25 | 12                                              | 20-24 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Техника скольжения после<br>стартового прыжка с<br>тумбочки.                                                 | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.26 | 12                                              | 20-24 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Техника движений под водой<br>и выхода после стартового<br>прыжка кролем на груди.                           | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.27 | 12                                              | 27-31 |  |  | трени<br>ровка | 2 | Совершенствование<br>комплексного выполнения<br>стартового прыжка с<br>тумбочки и выхода кролем на<br>грудь. | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 3.28 | 12                                              | 27-31 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Зачет по технике выполнения<br>стартового прыжка с<br>тумбочки.                                              | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Итоговый протокол                     |
| 3.29 | 12                                              | 27-31 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Игры и эстафеты на воде.<br>Совершенствование техники<br>плавания кролем на груди и<br>стартового прыжка.    | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.   | <b>Основы техники плавания кролем на спине.</b> |       |  |  |                |   |                                                                                                              |                               |                                       |

|      |          |                |  |  |                |   |                                                                                                                            |                               |                                       |
|------|----------|----------------|--|--|----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 4.1. | 01       | 10-14          |  |  | трени<br>ровка | 1 | Основы техники лежаания на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.                                      | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.2. | 01       | 13-17          |  |  | трени<br>ровка | 1 | Основы техники лежаания на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.                                      | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.3. | 01       | 13-17<br>20-24 |  |  | трени<br>ровка | 3 | Техника работы ног при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде.                                 | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.4. | 01       | 20-24          |  |  | трени<br>ровка | 2 | Техника отталкивания и скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на груди.  | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.5  | 01       | 20-24          |  |  | трени<br>ровка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и гибкости.                                                             | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.6  | 01       | 27-31          |  |  | трени<br>ровка | 1 | Зачет по выполнению работы ног кролем на спине.                                                                            | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Итоговый протокол                     |
| 4.7  | 01       | 27-31          |  |  | трени<br>ровка | 3 | Техника движения рук при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде.                               | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 4.8. | 01<br>02 | 3-7            |  |  | трени<br>ровка | 4 | Освоение согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди. | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |

|           |                                             |       |  |  |              |   |                                                                                                  |                      |                                    |
|-----------|---------------------------------------------|-------|--|--|--------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 4.9       | 02                                          | 07-11 |  |  | тренировка   | 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 |  |  | тренировка   | 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     |
| <b>5.</b> | <b>Основы техники выполнения поворотов.</b> |       |  |  |              |   |                                                                                                  |                      |                                    |
| 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<br>03                                    | 28-4  |  |  | тренировка   | 1 | Группировка при выполнении поворота.                                                             | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 5.5       | 02<br>03                                    | 28-4  |  |  | тренировка   | 1 | Разворот и положение корпуса при выполнении поворота.                                            | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |

|           |                                            |       |  |  |                |   |                                                                                        |                               |                                       |
|-----------|--------------------------------------------|-------|--|--|----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 5.6       | 02<br>03                                   | 28-4  |  |  | трени<br>ровка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие координации.                                     | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 5.7       | 02<br>03                                   | 24-28 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Пронос руки над водой и погружение под воду.                                           | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 5.8       | 03                                         | 03-07 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Техника отталкивания и скольжения на груди.                                            | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 5.9       | 03                                         | 03-07 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Техника выхода кролем на груди после поворота.                                         | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 5.10      | 03                                         | 03-07 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Комплексное выполнение поворота «маятником» при плавании кролем на груди.              | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 5.11      | 03                                         | 03-07 |  |  |                | 1 | Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди.           | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| <b>6.</b> | <b>Основы техники плавания баттерфляем</b> |       |  |  |                |   |                                                                                        |                               |                                       |
| 6.1       | 03                                         | 10-14 |  |  | трени<br>ровка | 3 | Техника работы ног при плавании баттерфляем, совершенствование техники дыхания в воде. | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 6.2       | 03                                         | 10-14 |  |  | трени<br>ровка | 1 | Скольжения с движениями ног баттерфляем.                                               | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |
| 6.3       | 03                                         | 17-21 |  |  | трени<br>ровка | 3 | Совершенствование техники работы ног при плавании баттерфляем в разных положениях.     | Бассейн<br>МБОУ<br>«СОШ№<br>4 | Наблюдение,<br>самостоятельная работа |

|      |          |                |  |  |            |   |                                                                             |                      |                                    |
|------|----------|----------------|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 6.4  | 03       | 17-21          |  |  | тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Развитие силы.                                 | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.5  | 04       | 04-08          |  |  | тренировка | 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<br>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<br>05 | 25-29<br>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 | 05-07 |  |  | тренировка | 1         | Игры и эстафеты на воде.                                                                 | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.15   | 05 | 12-15 |  |  | тренировка | 2         | Совершенствование техники плавания кролем на груди.                                      | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.16   | 05 | 12-15 |  |  | тренировка | 2         | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником».                               | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.17   | 05 | 19-21 |  |  | тренировка | 2         | Совершенствование техники плавания кролем на спине.                                      | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.18   | 05 | 19-21 |  |  | тренировка | 2         | Совершенствование техники выполнения стартового прыжка.                                  | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.19   | 05 | 22-27 |  |  | тренировка | 2         | Совершенствование техники плавания баттерфляем.                                          | Бассейн МБОУ «СОШ№ 4 | Наблюдение, самостоятельная работа |
| 6.20   | 05 | 22-27 |  |  |            | 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.

## **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений, реализующих программы дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися школьного спортивного клуба осуществляется администрацией клуба, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в клубе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. На протяжении учебного года тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **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                    |

### **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.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

4. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
5. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
7. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
9. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
10. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.