

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0879038491d2afe8737cafb0f37f4840

Владелец: Репский Василий Михайлович

Дата подписи: 15.04.25 15:30

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

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Срок реализации: 1 год (330 часов)

Авторы-составители:
Вдовенко Вадим Сергеевич, тренер-
преподаватель
Веткалова Наталья Сергеевна, тренер-
преподаватель
Веткалов Павел Сергеевич, тренер-
преподаватель

Нормативная база программы

- 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.
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4»
- Программа развития Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4».
- Положение о реализации дополнительных общеразвивающих программ в МБОУ «СОШ №4» (01. 09.2015г. № 203/4-ОД).

Актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития региона и страны. Концепция развития дополнительного образования одной из задач ставит перед программами в области физической культуры и спорта способствовать физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является

физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Занятия плаванием являются мощным средством укрепления здоровья и закаливания организма. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – продвинутый.

Новизна: Программой предусмотрено проведение мастер-классов с лучшими спортсменами школьного спортивного плавательного клуба «Волна», а также спарринг-тренировок с другими группами, включающих проведение эстафет, личных и командных состязаний.

Адресат программы. Программа предназначена для работы с детьми 8-18 лет, имеющих 1 или 2 группу здоровья, владеющих навыком плавания и имеющих уровень физической подготовки согласно требований (табл.1), стремящихся к непрерывному повышению уровня спортивных и функциональных кондиций, выполнению спортивных разрядов и участию в спортивных соревнованиях.

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей в процессе обучения плаванию, профессиональное самоопределение, достижение спортивных успехов.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование и развитие знаний освоения водного пространства, техник плавания, ведения здорового образа жизни;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков плавания;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся.
- удовлетворение потребностей в двигательной активности, содействие расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

- формирование потребности в здоровом образе жизни, гигиенических навыков, устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности, плаванием;
- эмоциональное и двигательное раскрепощение, появление чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год (38 недель, 330 часов).

Занятия организуются с 1 сентября по 31 мая, 6 раз в неделю по 1,5 академическому часа в соответствии с учебно-календарным графиком МБОУ «СОШ №4» на текущий учебный год. Расписание занятий составляется старшим тренером совместно с тренерско-преподавательским составом с учетом физиологических периодов наибольшей работоспособности обучающихся, требований социального заказа, материально-технических и кадровых возможностей образовательной организации.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий тренера) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Форма организации образовательного процесса. Основная форма – учебно-тренировочное занятие. По своей структуре учебно-тренировочное занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию с детьми среднего школьного возраста по своему типу может быть:

- учебным – посвящается изучению нового материала.
- учебно-игровым – предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме.
- контрольным – на нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Каждый обучающийся до начала занятий должен предоставить справки:

- заключение о результатах исследования – соскоб на энтеробиоз (отрицательный);
- медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой, массовым спортом, выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

Перевод и зачисление в группы осуществляется с учетом уровня владения навыками спортивного плавания и физической подготовки (табл.1).

Таблица 1.

Контрольные нормативы для зачисления в группы по программе «Плавание-продвинутый уровень»

Контрольные упражнения	8-10 лет		11-14 лет		15-17 лет	
	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3	5,2	4,5	7,5	6
Наклон вперед стоя на возвышении	1	3	4	6	6	8

Выкрут прямых рук вперед-назад	60	60	55	55	50	50
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5	9,7	10,2	9,2	9,9
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>						
Длина скольжения; м	5	5	6	6	7	7
Кроль на груди	25 м – 0.45,00	25 м – 0.50,00	50 м – 1.00,00	50 м – 1.05,00	100 м – 1.20,00	100 м – 1.28,00
Кроль на спине	25 м – 0.50,00	25 м – 0.55,00	50 м – –1.05,00	50 м – 1.10,00	100 м – 1.30,00	100 м – 1.40,00

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальное количество обучающихся в группе – 10 человек, максимальное количество – 15 человек.

К реализации программы допускаются специалисты с высшим или средне-специальным педагогическим образованием по профилю «Физическая культура».

Результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала по программе. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям плаванием, накоплении знаний и формировании умений. Личностные результаты, формируемые в ходе обучения плаванию, отражают:

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути их достижения, формулировать для себя новые задачи и выбирать наиболее эффективные способы их решения;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты содержат в себе систему основных элементов знаний, которая формируется через освоение учебного материала, и систему формируемых действий, которые преломляются через специфику предмета и направлены на их применение и преобразование. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоений умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий;

- знание правил поведения и техники безопасности при занятиях плаванием, посещении бассейна;

- овладение подготовительными и специальными упражнениями пловца;

- совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине;

- освоение с водой и овладение обучающимися техниками плавания баттерфляем и брассом.

Подведения итогов освоения программы проводятся в виде открытых занятий или соревнований с приглашением родителей занимающихся.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;

- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;

- уровень владения техниками плавания и физического развития (Таблицы 2-4).

Таблица 2.

Критерии оценки эффективности данной программы

Контрольные упражнения	8-10 лет					
	Минимальный уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Бросок набивного мяча 1 кг; м	+	+	4,2	3,7	5,2	4,5
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	2	4	4	6
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	55	55	50	50
Челночный бег 3 x 10 м; с	+	+	9,6	10,2	9,3	10,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>						
Длина скольжения; м	+	+	6	6	7	7
Кроль на груди	25 м – 0.35,00	25 м – 0.40,00	50 м – 1.00,00	50 м – 1.05,00	50 м – 0.55,25	50 м – 0.59,25
Кроль на спине	25 м – 0.40,00	25 м – 0.45,00	50 м – 1.05,00	50 м – 1.10,00	50 м – 1.01,75	50 м – 1.07,25
Брасс	25 м – 0.55,00	25 м – 1.00,00	25 м – 0.45,00	25 м – 0.50,00	50 м – 1.05,00	50 м – 1.11,75
Баттерфляй	25 м – 0.50,00	25 м – 0.55,00	25 м – 0.40,00	25 м – 0.45,00	50 м – 0.58,25	50 м – 1.03,75

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 3.

Критерии оценки эффективности данной программы

Контрольные упражнения	11-14 лет		
	Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень

	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Бросок набивного мяча 1 кг; м	+	+	6,5	5,2	7,5	6
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	5	7	7	9
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	50	50	45	45
Челночный бег 3 x 10 м; с	+	+	9,0	9,5	8,8	9,2
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>						
Длина скольжения; м	+	+	7	7	8	8
Кроль на груди	50 м – 0.55,00	50 м – 1.00,00	50 м – 0.50,00	50 м – 0.55,00	50 м – 0.45,25	50 м – 0.49,75
Кроль на спине	50 м – –1.00,00	50 м – 1.05,00	50 м – –0.55,00	50 м – 1.00,00	50 м – 0.51,75	50 м – 0.57,25
Брасс	25 м – 0.45,00	25 м – 0.55,00	25 м – 0.35,00	25 м – 0.40,00	50 м – 0.55,25	50 м – 1.01,75
Баттерфляй	25 м – 0.45,00	25 м – 0.50,00	25 м – 0.30,00	25 м – 0.35,00	50 м – 0.48,25	50 м – 0.53,75

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 4.

Критерии оценки эффективности данной программы

Контрольные упражнения	15-17 лет					
	Минимальный уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Бросок набивного мяча 1 кг; м	+	+	7,8	6,5	8,2	7
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	8	10	10	12
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	45	45	40	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	+	+	8,8	9,2	8,5	8,9
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>						
Длина скольжения; м	+	+	8	8	9	9
Кроль на груди	50 м – 0.55,00	50 м – 1.00,00	50 м – 0.45,25	50 м – 0.49,75	50 м – 0.35,25	50 м – 0.39,75
Кроль на спине	50 м – –1.00,00	50 м – 1.05,00	50 м – 0.51,75	50 м – 0.57,25	50 м – 0.41,75	50 м – 0.47,25
Брасс	25 м – 0.35,00	25 м – 0.45,00	25 м – 0.30,00	25 м – 0.35,00	50 м – 0.45,25	50 м – 0.51,75
Баттерфляй	25 м – 0.35,00	25 м – 0.40,00	25 м – 0.25,00	25 м – 0.30,00	50 м – 0.38,25	50 м – 0.43,75

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы занятий	Всего часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	

1.	Общие сведения.				Беседа
1.1.	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1,5	1,5		
2.	Техника плавания способом кроль на груди.				Выполнение нормативов
2.1.	Техника работы ног при плавании кролем на груди, техника дыхания в воде.	3		3	
2.2.	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	3		3	
2.3.	Техника работы рук кролем на груди (упражнения с доской и без доски).	6	1,5	4,5	
2.4.	Скольжения с движениями ног кролем на груди. Совершенствование работы рук при плавании кролем на груди.	4,5		4,5	
2.5.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	4,5		4,5	
2.6.	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с дыханием.	4,5	1,5	3	
2.7.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	4,5		4,5	
2.8.	Зачет по технике плавания кролем на груди.	1,5		1,5	
2.9.	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1,5		1,5	
3.	Техника поворота «маятником» при плавании кролем на груди.				Выполнение нормативов
3.1.	Теоретические сведения об особенностях техники выполнения поворота «маятником».	1,5	1,5		
3.2.	Техника наплыва на поворот и касания бортика при плавании кролем на груди.	3	1,5	1,5	
3.3.	Группировка при выполнении поворота.	3	1,5	1,5	
3.4.	Разворот и положение корпуса при выполнении поворота.	3	1,5	1,5	
3.5.	Общая физическая подготовка. Развитие координации.	3		3	
3.6.	Пронос руки над водой и погружение под воду.	1,5		1,5	
3.7.	Техника отталкивания и скольжения на груди.	3	1,5	1,5	
3.8.	Техника выхода кролем на груди после поворота.	3	1,5	1,5	
3.9.	Комплексное выполнение поворота «маятником» при плавании кролем на груди.	4,5	1,5	3	
3.10.	Скоростное выполнения поворота	3		3	

	«маятником» кролем на груди.				
3.11.	Зачет по технике выполнения поворота «маятником» кролем на груди.	1,5		1,5	
3.12.	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1,5		1,5	
4.	Техника стартового прыжка с тумбочки.				Выполнение нормативов
4.1.	Порядок проведения старта при проведении соревнований.	1,5	1,5		
4.2.	Стартовое положение пловца на тумбочке.	3	1,5	1,5	
4.3.	Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести и координации.	3		3	
4.4.	Техника отталкивания.	3	1,5	1,5	
4.5.	Положение туловища во время полета.	1,5		1,5	
4.6.	Техника входа в воду.	4,5	1,5	3	
4.7.	Техника скольжения после стартового прыжка с тумбочки.	4,5	1,5	3	
4.8.	Техника движений под водой и выхода после стартового прыжка кролем на груди.	3	1,5	1,5	
4.9.	Совершенствование комплексного выполнения стартового прыжка с тумбочки и выхода кролем на груди.	4,5	1,5	3	
4.10.	Зачет по технике выполнения стартового прыжка с тумбочки.	1,5		1,5	
4.11.	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и стартового прыжка.	1,5		1,5	
5.	Основы техники работы ног способом брасс.				Выполнение нормативов
5.1.	Теоретические сведения и специально-подготовительные упражнения для овладения техникой работы ног брассом.	4,5	1,5	3	
5.2.	Основы техники работы ног брассом, держась за бортик.	4,5		4,5	
5.3.	Основы техники работы ног брассом при плавании с доской.	6	1,5	4,5	
5.4.	Согласование дыхания с работой ног при плавании брассом с доской.	4,5	1,5	3	
5.5.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости и координации.	3		3	
5.6.	Основы техники работы ног брассом при плавании «в стрелочке».	6		6	
5.7.	Согласование дыхания с работой ног брассом при плавании «в стрелочке».	4,5		4,5	
5.8.	Совершенствование техники работы ног брассом.	6		6	
5.9.	Зачет по технике плавания ногами брассом.	1,5		1,5	

5.10.	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и стартового прыжка.	1,5		1,5	
6.	Техника плавания способом кроль на спине.				Выполнение нормативов
6.1.	Техника работы ног при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде.	6	1,5	4,5	
6.2.	Техника отталкивания и скольжения на спине, совершенствование техники работы ног кролем на спине.	4,5	1,5	3	
6.3.	Техника работы рук кролем на спине.	6	1,5	4,5	
6.4.	Скольжения с движениями ног кролем на спине. Совершенствование работы рук при плавании кролем на спине.	4,5	1,5	3	
6.5.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	3		3	
6.6.	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине с дыханием.	4,5	1,5	3	
6.7.	Техника плавания кролем на спине в полной координации.	6	1,5	4,5	
6.8.	Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации при плавании на скорость.	4,5		4,5	
6.9.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	4,5		4,5	
6.10.	Зачет по технике плавания кролем на спине.	1,5		1,5	
6.11.	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на спине и стартового прыжка.	1,5		1,5	
7.	Основы техники плавания способом брасс.				Выполнение нормативов
7.1.	Теоретические сведения и специально-подготовительные упражнения для овладения техникой плавания брассом.	4,5	1,5	3	
7.2.	Основы техники работы рук брассом.	4,5	1,5	3	
7.3.	Техника захвата воды и гребковых движений руками при плавании брассом.	3	1,5	1,5	
7.4.	Техника выноса рук и скольжения после гребка брассом.	3	1,5	1,5	
7.5.	Совершенствование техники дыхания в воде.	1,5		1,5	
7.6.	Согласование дыхания с работой рук брассом.	6	1,5	4,5	
7.7.	Игры и эстафеты на воде.	1,5		1,5	
7.8.	Общая физическая подготовка. Развитие силы и гибкости.	4,5		4,5	
7.9.	Совершенствование техники захвата воды и гребковых движений руками при плавании брассом.	3		3	

7.10.	Совершенствование техники выноса рук и скольжения после гребка брассом.	1,5		1,5	
7.11.	Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности голеностопных суставов.	3		3	
7.12.	Согласование работы рук и ног при плавании брассом.	6	1,5	4,5	
7.13.	Согласование работы рук и ног брассом с дыханием.	6	1,5	4,5	
7.15.	Совершенствование техники выноса рук и скольжения после гребка брассом.	4,5		4,5	
7.16.	Положение головы во время скольжения брассом.	1,5		1,5	
7.17.	Общая физическая подготовка. Развитие координации.	3		3	
7.18.	Техника плавания брассом в полной координации.	6	1,5	4,5	
7.19.	Совершенствование согласование работы рук и ног брассом.	6		6	
7.20.	Совершенствование согласования работы рук и дыхания брассом.	4,5		4,5	
7.21.	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	6	1,5	4,5	
7.22.	Зачет по технике плавания брассом в полной координации.	1,5		1,5	
7.23	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на спине и стартового прыжка.	1,5		1,5	
8.	Техника плавания способом баттерфляй.				Выполнение нормативов
8.1.	Техника работы ног при плавании баттерфляем, совершенствование техники дыхания в воде.	4,5	1,5	3	
8.2.	Скольжения с движениями ног баттерфляем.	4,5	1,5	3	
8.3.	Совершенствование техники работы ног при плавании баттерфляем в разных положениях.	6	1,5	4,5	
8.4.	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	3		3	
8.5.	Согласование работы ног при плавании баттерфляем с дыханием.	4,5		4,5	
8.6.	Игры и эстафеты на воде.	1,5		1,5	
8.7.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	3		3	
8.8.	Техника работы рук при плавании баттерфляем.	6	1,5	4,5	
8.9.	Согласование движений рук при плавании баттерфляем с дыханием.	6	1,5	4,5	
8.10.	Общая физическая подготовка. Развитие силы и гибкости.	3		3	

8.11.	Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем с дыханием.	4,5	1,5	3	
8.12.	Игры и эстафеты на воде.	1,5		1,5	
8.13.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	4,5		4,5	
8.14.	Техника плавания баттерфляем в полной координации.	6	1,5	4,5	
8.15.	Зачет по технике плавания брассом в полной координации.	1,5		1,5	
8.16.	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и стартового прыжка.	1,5		1,5	

Содержание программы

Основное содержание программы предусматривает освоение с водой, совершенствование плавания кролем на груди, кроль на спине и обучение плаванию баттерфляем.

Раздел 1. Общие сведения.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Выяснить основные причины травматизма на воде, определить меры безопасности и способы оказания первой помощи.

Раздел 2. Техника плавания способом кроль на груди.

Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду. Положение тела в воде, особенности работы ног при различных положениях. Особенности положения туловища и головы при выполнении вдоха, основы дыхания при плавании кролем на груди. Положения тела при плавании кролем на груди, особенности техники выполнения гребка (фазы), особенности работы плеч. Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека.

Раздел 3. Техника поворота «маятником» при плавании кролем на груди.

Техника наплыва на поворот и касания бортика при плавании кролем на груди. Группировка, разворот и положение корпуса при выполнении поворота. Движения рук во время поворота. Техника отталкивания, скольжения и выхода выхода кролем на груди после поворота.

Раздел 4. Техника стартового прыжка с тумбочки.

Порядок проведения старта при проведении соревнований. Стартовое положение пловца на тумбочке. Техника отталкивания, положения туловища во время полета, входа в воду. Техника скольжения после стартового прыжка с тумбочки. Техника движений под водой и выхода после стартового прыжка кролем на груди.

Раздел 5. Основы техники работы ног способом брасс.

Положение тела в воде при плавании брассом, техники толчковых движений ног, согласование дыхания с работой ног при плавании брассом.

Раздел 6. Техника плавания способом кроль на спине.

Положение тела в воде при плавании кролем на спине, особенности работы ног. Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека. Положение головы, особенности работы рук (фазы), цикличность движений.

Раздел 7. Основы техники плавания способом брасс.

Основы техники работы рук брассом. Техника захвата воды и гребковых движений руками при плавании брассом. Техника выноса рук и скольжения после гребка брассом. Согласование дыхания с работой рук брассом. Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании брассом.

Раздел 8. Техника плавания способом баттерфляй.

Техника движений ногами при плавании баттерфляем. Техника вдоха при работе ног баттерфляем. Основы техники движений руками при плавании баттерфляем. Основы техники движений руками и дыхания при плавании баттерфляем. Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека. Техника плавания баттерфляем в полной координации, согласование работы рук и ног. Техника плавания баттерфляем в полной координации, согласование работы рук, ног и дыхания.

Методическое обеспечение программы

В процессе занятий используются следующие основные методы тренировки: словесный, наглядный, практический и игровой. Их умелое применение делает тренировочный процесс разнообразным и эффективным.

Словесный метод – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Алгоритм учебного занятия. Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

I. Подготовительная часть

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
 - повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
 - предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.
- Средствами решения этих задач могут быть:
- различные подготовительные упражнения общего характера;
 - игровые упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, подбор упражнений и их соотношение зависит от подготовленности спортсменов, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

II. Основная часть

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование технических и тактических приемов;
- направленное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный, сопряженных воздействий, игровой, соревновательный, круговой. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

III. Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
- подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренное плавание, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

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 программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь	Определение уровня развития детей	Наблюдение	-
Текущий	В течение всего учебного года	Выявление учащихся, отстающих или опережающих обучение, определение степени усвоения учащимися учебного материала	Наблюдение, тестирование	Краткая характеристика на отстающих обучающихся
Промежуточный	Декабрь, Март	Определение промежуточных результатов обучения	Выполнение контрольных нормативов	Сводная таблица усвоения образовательных программ по всем группам
Итоговый (если программа завершается)	Май	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях	Сводная таблица усвоения образовательных программ по всем группам

Материально-техническое обеспечение

Обучение проводится в бассейне длиной 25 м. Занятия, направленные на овладение некоторыми техническими элементами плавания, могут быть организованы в малой чаше бассейна с глубиной от 60 до 80 см.

Большой бассейн должен быть оборудован натяжными дорожками, ориентировочными флажками.

Необходимый инвентарь: пенопластовые доски, 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, ласты, нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше необходим спортивный зал.

Информационные источники

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б.Авдиенко, И.Н.Солопов // Издательство: "ИТРК".2019.

- ## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число		Время проведе ния занятия	Форм а занят ия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
		пла н	фа кт						
1.	Общие сведения.								Беседа

1.1 .	Сентяб рь	2				1,5	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	Бассейн	
2.	Техника плавания способом кроль на груди.								Выполнение нормативов
2.1 .	Сентяб рь	3-4				3	Техника работы ног при плавании кролем на груди, техника дыхания в воде.	Бассейн	
2.2 .	Сентяб рь	5-6				3	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Бассейн	
2.3 .	Сентяб рь	7-11				6	Техника работы рук кролем на груди (упражнения с доской и без доски).	Бассейн	
2.4 .	Сентяб рь	12-14				4,5	Скольжения с движениями ног кролем на груди. Совершенствование работы рук при плавании кролем на груди.	Бассейн	
2.5 .	Сентяб рь	16-18				4,5	Общая физическая	Спортивный зал	

							подготовка. Развитие выносливости.		
2.6 .	Сентяб рь	19- 21				4,5	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на грудь с дыханием.	Бассейн	
2.7 .	Сентяб рь	23- 25				4,5	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	Спортив ный зал	
2.8 .	Сентяб рь	26				1,5	Зачет по технике плавания кролем на грудь.	Бассейн	
2.9 .	Сентяб рь	27				1,5	Игры и эстафеты на воде. Совершенство вание техники плавания кролем на грудь.	Бассейн	
3.	Техника поворота «маятником» при плавании кролем на грудь.							Выполне ние нормати вов	
3.1 .	Сентяб рь	28				1,5	Теоретические сведения об особенностях техники выполнения поворота «маятником».	Бассейн	
3.2 .	Сентяб рь- октябр ь	30- 1				3	Техника наплыва на поворот и касания бортика при плавании кролем на грудь.	Бассейн	
3.3 .	Октябр ь	2-3				3	Группировка при выполнении	Бассейн	

[illegible]

									ние нормати вов
4.1 .	Октябр ь	23				1,5	Порядок проведения старта при проведении соревнований.	Бассейн	
4.2 .	Октябр ь	24-25				3	Стартовое положение пловца на тумбочке.	Бассейн	
4.3 .	Октябр ь	26-28				3	Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести и координации.		
4.4 .	Октябр ь	29-30				3	Техника отталкивания.	Бассейн	
4.5 .	Октябр ь	31				1,5	Положение туловища во время полета.	Бассейн	
4.6 .	Ноябрь	1-5				4,5	Техника входа в воду.	Бассейн	
4.7 .	Ноябрь	6-8				4,5	Техника скольжения после стартового прыжка с тумбочки.	Бассейн	
4.8 .	Ноябрь	9-11				3	Техника движений под водой и выхода после стартового прыжка кролем на груди.	Бассейн	
4.9 .	Ноябрь	12-14				4,5	Совершенство вание комплексного выполнения стартового прыжка с тумбочки и выхода кролем на груди.	Бассейн	
4.1 0.	Ноябрь	15				1,5	Зачет по технике выполнения стартового	Бассейн	

							прыжка с тумбочки.		
4.1 1.	Ноябрь	16				1,5	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и стартового прыжка.	Бассейн	
5.	Основы техники работы ног способом брасс.								Выполнение нормативов
5.1 .	Ноябрь	18-20				4,5	Теоретические сведения и специально-подготовительные упражнения для овладения техникой работы ног брассом.	Бассейн	
5.2 .	Ноябрь	21-23				4,5	Основы техники работы ног брассом, держась за бортик.	Бассейн	
5.3 .	Ноябрь	25-28				6	Основы техники работы ног брассом при плавании с доской.	Бассейн	
5.4 .	Ноябрь - декабрь	29-2				4,5	Согласование дыхания с работой ног при плавании брассом с доской.	Бассейн	
5.5 .	Декабрь	3-4				3	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости и координации.	Спортивный зал	
5.6 .	Декабрь	5-9				6	Основы техники	Бассейн	

							работы ног брассом при плавании «в стрелочке».		
5.7 .	Декабр ь	10- 12				4,5	Согласование дыхания с работой ног брассом при плавании «в стрелочке».	Бассейн	
5.8 .	Декабр ь	13- 17				6	Совершенство вание техники работы ног брассом.	Бассейн	
5.9 .	Декабр ь	18				1,5	Зачет по технике плавания ногами брассом.	Бассейн	
5.1 0.	Декабр ь	19				1,5	Игры и эстафеты на воде. Совершенство вание техники плавания кролем на груди и стартового прыжка.	Бассейн	
6.	Техника плавания способом кроль на спине.								Выполне ние нормати вов
6.1 .	Декабр ь	20- 24				6	Техника работы ног при плавании кролем на спине, совершенство вание техники дыхания в воде.	Бассейн	
6.2 .	Декабр ь	25- 27				4,5	Техника отталкивания и скольжения на спине, совершенство вание техники работы ног кролем на спине.	Бассейн	
6.3	Декабр	28-				6	Техника	Бассейн	

.	ь- январь	11					работы рук кролем на спине.		
6.4 .	Январь	13- 15				4,5	Скольжения с движениями ног кролем на спине. Совершенство вание работы рук при плавании кролем на спине.	Бассейн	
6.5 .	Январь	16- 17				3	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Спортив ный зал	
6.6 .	Январь	18- 21				4,5	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине с дыханием.	Бассейн	
6.7 .	Январь	22- 25				6	Техника плавания кролем на спине в полной координации.	Бассейн	
6.8 .	Январь	27- 29				4,5	Совершенство вание техники плавания кролем на спине в полной координации при плавании на скорость.	Бассейн	
6.9 .	Январь - феврал ь	30- 1				4,5	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	Спортив ный зал	
6.1 0.	Феврал ь	2				1,5	Зачет по технике плавания кролем на спине.	Бассейн	

6.1 1.	Февраль	3				1,5	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на спине и стартового прыжка.	Бассейн	
7.	Основы техники плавания способом брасс.								Выполнение нормативов
7.1 .	Февраль	4-6				4,5	Теоретические сведения и специально-подготовительные упражнения для овладения техникой плавания брассом.	Бассейн	
7.2 .	Февраль	7-10				4,5	Основы техники работы рук брассом.	Бассейн	
7.3 .	Февраль	11-12				3	Техника захвата воды и гребковых движений руками при плавании брассом.	Бассейн	
7.4 .	Февраль	13-14				3	Техника выноса рук и скольжения после гребка брассом.	Бассейн	
7.5 .	Февраль	15				1,5	Совершенствование техники дыхания в воде.	Бассейн	
7.6 .	Февраль	17-20				6	Согласование дыхания с работой рук брассом.	Бассейн	
7.7 .	Февраль	21				1,5	Игры и эстафеты на воде.	Бассейн	
7.8	Февраль	22-				4,5	Общая	Спорт	

.	ь	26					физическая подготовка. Развитие силы и гибкости.	ный зал	
7.9.	Февраль	27-28				3	Совершенствование техники захвата воды и гребковых движений руками при плавании брассом.	Бассейн	
7.10.	Март	1				1,5	Совершенствование техники выноса рук и скольжения после гребка брассом.	Бассейн	
7.11.	Март	3-4				3	Специальная физическая подготовка. Развитие подвижности голеностопных суставов.	Бассейн	
7.12.	Март	5-10				6	Согласование работы рук и ног при плавании брассом.	Бассейн	
7.13.	Март	11-14				6	Согласование работы рук и ног брассом с дыханием.	Бассейн	
7.15.	Март	15-18				4,5	Совершенствование техники выноса рук и скольжения после гребка брассом.	Бассейн	
7.16.	Март	19				1,5	Положение головы во время скольжения брассом.	Бассейн	
7.17.	Март	20-21				3	Общая физическая подготовка. Развитие координации.	Спортивный зал	
7.18.	Март	22-26				6	Техника плавания	Бассейн	

							брассом в полной координации.		
7.1 9.	Март	27-31				6	Совершенствование согласования работы рук и ног брассом.	Бассейн	
7.2 0.	Апрель	1-3				4,5	Совершенствование согласования работы рук и дыхания брассом.	Бассейн	
7.2 1.	Апрель	4-8				6	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	Бассейн	
7.2 2.	Апрель	9				1,5	Зачет по технике плавания брассом в полной координации.	Бассейн	
7.2 3	Апрель	10				1,5	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на спине и стартового прыжка.	Бассейн	
8.	Техника плавания способом баттерфляй.								Выполнение нормативов
8.1 .	Апрель	11-14				4,5	Техника работы ног при плавании баттерфляем, совершенствование техники дыхания в воде.	Бассейн	
8.2 .	Апрель	15-17				4,5	Скольжения с движениями ног баттерфляем.	Бассейн	

8.3 .	Апрель	18-22				6	Совершенство вание техники работы ног при плавании баттерфляем в разных положениях.	Бассейн	
8.4 .	Апрель	23-24				3	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	Спортив ный зал	
8.5 .	Апрель	25-26				4,5	Согласование работы ног при плавании баттерфляем с дыханием.	Бассейн	
8.6 .	Апрель	28				1,5	Игры и эстафеты на воде.	Бассейн	
8.7 .	Апрель	29-30				3	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Спортив ный зал	
8.8 .	Май	2-6				6	Техника работы рук при плавании баттерфляем.	Бассейн	
8.9 .	Май	8-12				6	Согласование движений рук при плавании баттерфляем с дыханием.	Бассейн	
8.1 0.	Май	13-14				3	Общая физическая подготовка. Развитие силы и гибкости.	Спортив ный зал	
8.1 1.	Май	15-17				4,5	Согласование движений рук и ног при плавании баттерфляем с дыханием.	Бассейн	
8.1 2.	Май	19				1,5	Игры и эстафеты на воде.	Бассейн	
8.1 3.	Май	20-22				4,5	Общая физическая подготовка. Развитие	Спортив ный зал	

							выносливости.		
8.1 4.	Май	23- 27				6	Техника плавания баттерфляем в полной координации.	Бассейн	
8.1 5.	Май	28				1,5	Зачет по технике плавания брассом в полной координации.	Бассейн	
8.1 6.	Май	29				1,5	Игры и эстафеты на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и стартового прыжка.	Бассейн	