

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

**СОГЛАСОВАНО:**

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

**УТВЕРЖДЕНО:**



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

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

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

Авторы-составители:  
Бондарева Ирина Николаевна

г. Ханты-Мансийск, 2023

## Пояснительная записка

### Нормативная часть

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

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

### Актуальность программы

Соответствует государственной политике в области дополнительного образования, основным направлениям социального-экономического развития региона, определенного Стратегией социально-экономического развития Югры до 2030 года, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, это один из важнейших жизненных навыков. Этот вид физической активности способствует развитию не только физической, но и психической сферы ребенка, что обусловлено сопряжением физического и психического воздействия через цикличность упражнений, гидромассажный эффект, а также ряд других особенностей плавания.

Позитивные изменения в поведении и успеваемости при систематических занятиях плаванием наблюдаются у гиперактивных детей с синдромом дефицита внимания, количество которых растет.

Положительный эффект плавания заключается и в том, что дети и подростки, которые занимаются спортом, оказываются в большей степени, чем их не занимающиеся спортом сверстники, защищенными от социально обусловленных заболеваний, в том числе зависимости от психоактивных веществ.

В последние годы спортивное плавание перестало носить массовый характер в силу коммерциализации услуг, связанных с физической культурой и спортом. Кроме того, растущая учебная нагрузка, включая объем домашних заданий, начиная с младших классов общеобразовательной школы, затрудняет организацию посещения бассейна в свободное время. Особое значение решение этих проблем приобретает для детей, проживающих на территории ХМАО-Югры. Это связано, в первую очередь, с особыми, экстремальными для организма человека климатогеографическими особенностями и низкими показателями здоровья детей данного региона. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

### **Направленность программы**

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

### **Уровень освоения программы**

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

### **Отличительные особенности**

Особенность данной программы заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ-4), которые организуются в образовательной организации, все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

Программой предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному и спортивному плаванию.

### **Адресат программы**

Группы комплектуются из обучающихся школьного возраста 9-15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, справку от дерматолога, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз (для обучающихся младшего школьного возраста). При формировании учебных групп обязательно учитывается

возраст занимающихся и степень их освоения с водой. Обучающиеся подразделяются на следующие возрастные группы:

1 группа 7-10 лет младший школьный возраст; препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Она начинается с повышения активности ЦНС с последующим повышением функциональной активности гипоталамуса и гипофиза на фоне недостаточной активности половых желез.

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

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

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

### **Цель и задачи программы**

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

Обучающие задачи: овладение жизненно необходимым навыком плавания; обучение основам техники всех способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй) и широкому кругу двигательных навыков;

Воспитательные задачи: сформировать гражданскую позицию; воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности; воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.); формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Развивающие задачи: развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; укрепление здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития.

### **Условия реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения включает общефизическую, специально физическую, теоретическую, практическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Программе предусмотрены спортивно-оздоровительные группы, которые создаются с целью охвата категории школьников, не выполнивших требования по СФП в учебно-тренировочных группах.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

### Планируемые результаты

**Личностные:** развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; укрепление здоровья и закаливание;

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

**Метапредметные:** сформировать гражданскую позицию; воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности; воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.); способность проявлять морально-этические и волевые качества; формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

### Формы занятий

Определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра записи соревнований); занятия в условиях летнего-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, соревнованиях и смотрах.
- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие «сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

**Методы работы:** соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципом систематичности и последовательности в обучении. Так, в начале обучения, учащиеся выполняют упражнения с интервалами отдыха и в непрерывном режиме в упрощенном виде, доступном для начинающих. Это помогает им в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

При выборе упражнений учитываются возрастные особенности обучающихся.

Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственную помощь при выполнении упражнений, групповой метод обучения, педагог создает положительный эмоциональный фон занятий.

### Учебный план

№ п\п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Общие сведения.	1	1	
2	Освоение с водой.	8	в процессе обучения	5
3	Освоение техники плавания кролем на груди.	44	8	36
4	Техника стартового прыжка	13	3	10
5	Освоение техники плавания кролем на спине.	28	6	22
6	Техника поворота «маятником» при плавании кролем на груди	11	3	8
7	Техника плавания баттерфляем	31	6	25

### Содержание программы

#### Раздел 1. Общие сведения.

Теоретическая подготовка. Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

#### Раздел 2. Освоение с водой.

Общефизическая и специальная подготовка на суше. Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

#### Разделы 3, 4 Освоение техники плавания кролем на груди, на спине.

Специальная подготовка строится на базе общефизической. Ее задачи более узкие и специфические. Воспитанники выполняют стандартную разминку и специальные упражнения по обучению скольжению на груди и дыханию.

- Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

- Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Начальное обучение в воде

- Общие упражнения. Упражнения с неподвижной опорой – бортиком бассейна или пенным корытцем. Упражнения с подвижной опорой – плавательной доской. Упражнения без опоры.

- Дыхание. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой.

Упражнения без опоры.

- Скольжение по воде. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры.

Упражнения на скольжение с работой рук.

- Движения ногами. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой.

Упражнения без опоры. Скольжение с работой ног и рук.

#### Техника спортивных способов плавания

- Кроль на груди. Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.

Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.

Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

•Кроль на спине. Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

### Прыжки в воду

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатик», «слоник» и т.д.

Стартовый прыжок. Подводящие упражнения – спады с различными положениями рук.

Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

### Повороты

Открытые повороты: «маятник» – подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход.

Закрытые повороты (скоростные) – подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание и выход.

### Игры и развлечения

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

Контрольные тренировки

Определение уровня технической и физической подготовленности детей.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	<b>Общие сведения.</b>								
1.1	09	1-4			беседа	1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4»	опрос
2.	<b>Освоение с водой.</b>								

2.1	09	6-10			трени ровка	1	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
2.2	09	6-10			трени ровка	1	Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
2.3	09	6-10			трени ровка	1	Техника вдоха и выдоха при погружении.		Наблюдение, самостоятельная работа
2.4	09	6-10			трени ровка	1	Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду.		Наблюдение, самостоятельная работа
2.5	09	13-17			трени ровка	2	Техника принятия горизонтального положения. Основы техники лежания на груди.		Наблюдение, самостоятельная работа
3.	<b>Освоение техники плавания кролем на груди.</b>								
3.1.	09	13-17 20-24			трени ровка	4	Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
3.2.	09	20-24 27-30			трени ровка	3	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
3.3.	09 10	27-30 4-8			трени ровка	3	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
3.4.	10	4-8			трени ровка	1	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа



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

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

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

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

4.11	02	14-18			тренировка	4	Техника плавания кролем на спине в полной координации.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
4.12	02	21-25			соревнования	1	Зачет по выполнению согласования движений рук и ног в кроле на спине в сочетании с дыханием.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Итоговый протокол соревнований
<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 03	28-4			тренировка	1	Группировка при выполнении поворота.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
5.5	02 03	28-4			тренировка	1	Разворот и положение корпуса при выполнении поворота.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
5.6	02 03	28-4			тренировка	1	Общая физическая подготовка. Развитие координации.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа
5.7	02 03	28-4			тренировка	1	Пронос руки над водой и погружение под воду.	Бассейн МБОУ «СОШ№ 4	Наблюдение, самостоятельная работа

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

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

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

### Методическое обеспечение программы

#### *Методы и приемы обеспечения программы*

Показ, разучивание, имитация упражнений;  
Использование средств наглядности;  
Исправление ошибок;  
Подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;  
Индивидуальная страховка и помощь;  
Индивидуальная тренировка;  
Круговая тренировка;



Оценка (самооценка) двигательных действий;

Соревновательный эффект.

*Наглядность обеспечения дополнительной образовательной программы*

Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;

Иллюстрации с изображением водных видов спорта;

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий;

Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;

Картотека игр и упражнений на воде для каждого возраста;

Комплексы дыхательных упражнений.

Комплексы ОРУ, специальных упражнений пловцов.

### Система контроля результативности

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (год начала реализации программы)	определение уровня развития детей	опрос	собеседование, наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	определение степени усвоения учащимися учебного материала, выявление учащихся, отстающих или опережающих обучение	Контрольный заплыв	Фиксация результата в протоколе
Промежуточный	Декабрь	определение промежуточных результатов обучения.	Контрольный заплыв, соревнования	Протокол соревнований
Итоговый	Май	определение степени усвоения учащимися учебного материала, определение итоговых результатов обучения.	Соревнования	Протокол соревнований

### Кадровое обеспечение программы

Программу реализует преподаватель дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Материально-техническое обеспечение**

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

### **Информационные источники**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2014 год.
6. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
10. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
11. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
13. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
14. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с,