

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУ ДО «ССШ»

Н.В. Рябченко

Приказ от «24» июня 2026г. № 64-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации – 3 года

Составители:
Романюта О.В.
тренер-преподаватель,
Полякова А.Н.
инструктор-методист

г. Североуральск

2026 г.

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность.....	5
1.1.2. Актуальность.....	5
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	7
1.1.4. Адресат программы.....	8
1.1.5. Объем и срок освоения программы.....	10
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.....	10
1.2. Цель программы.....	12
1.3. Планируемые результаты.....	13
1.3.1. Стартовый уровень.....	13
1.3.2. Базовый уровень.....	14
1.3.3. Продвинутый уровень.....	15
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	17
1.4.1. Учебный план (стартовый уровень).....	17
1.4.2. Учебно-тематический план (базовый уровень).....	17
1.4.3. Учебно-тематический план (продвинутый уровень).....	18
1.4.4. Содержание учебного плана (стартовый уровень).....	18
1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень).....	20
1.4.6. Содержание учебного плана (продвинутый уровень).....	22
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	29
2.1. Календарный учебный график.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	29
2.2.2. Методические материалы.....	30
2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....	37
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	37
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	41
Список используемой литературы.....	42

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее – программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

-Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295 – ФЗ «О внесении в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030года»;

-Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 №66403);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая равноуровневые программы)»);

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ – 3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ – 976/04 «Рекомендации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035

года»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. №785 – Д «Об утверждении Требований и условиям, и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере» Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

-Муниципальная программа Североуральского муниципального округа «Развитие физической культуры и спорта в Североуральском муниципальном округе до 2028 года» от 31.08.2018г. №914(с изменениями и дополнениями);

-Устава МАУ ДО «ССШ» и локальных актов учреждения.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

1.1.1.Направленность.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2 Актуальность.

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

В рамках реализации муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в Североуральском муниципальном округе до 2028 года» особое

внимание уделяется созданию условий для массового вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом. В соответствии с приоритетами данной программы вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а спортивная деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Для родителей занятия физической культурой и спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, отвлечения от сидения в смартфонах и за компьютером, а также физического развития ребенка.

Плавание - один из древнейших видов спорта. Оно способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Благоприятное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Умение плавать – жизненно необходимый навык, поэтому массовое обучение детей плаванию, начиная с младшего школьного возраста, имеет важное значение.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение: они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, а также способствует развитию умения действовать в коллективе и помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь – это навык, который не утрачивается.

Кроме того, плавание помогает устранять дефекты развития опорно-двигательной системы. Во время плавания разгружается позвоночник, что позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. При этом в непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы - многие из них в обычных условиях нередко бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов.

Общеразвивающая программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков. Реализация программы способствует комплексному

решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. Формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Обучение по Программе дает возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, плаванием, получить социальную практику общения в детском коллективе.

1.1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями программы являются:

- комплектация групп по плаванию имеет разновозрастной характер и с разной степенью физической подготовки детей и социальным уровнем жизни.
- обучение организовано независимо от способностей, уровня общего развития; степени освоенности содержания детьми;
- перевод перспективных детей на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Особенности построения Программы – разноуровневая образовательная программа, отражающая систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников Программы:

-«Стартовый уровень» - 1 год; предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

-«Базовый уровень» - 1 год; предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и

целостную картину в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

-«Продвинутый уровень» - 1 год; предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и специфическими знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение околопрофессиональных знаний в данном виде деятельности.

1.1.4.Адресат программы.

Данная образовательная программа разработана для детей от 7 до 17 лет.

К обучению по Программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не производится.

Младший школьный возраст (7-10 лет) является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Средний школьный возраст (подростковый, 11-15 лет). В этом возрасте высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных

действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Так же в этом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать при обучении движениям и развитии двигательных способностей. Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлять рост трубчатых костей в длину, поэтому важно избегать чрезмерной нагрузки на опорно-двигательный, мышечный и суставно-связочный аппарат. При организации физического воспитания в среднем школьном возрасте важно учитывать не только возрастные, но и индивидуальные особенности, а также следить за формированием осанки и укреплением мышц свода стопы. Физическое воспитание детей среднего возраста — ключевой этап формирования здоровья и двигательных навыков. Программа должна не только развивать силу, выносливость и ловкость, но и прививать интерес к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни. Внедрение современных методик, разнообразных форм активности и индивидуального подхода способно качественно улучшить физическое развитие учащихся, их работоспособность и общее самочувствие.

Старший школьный возраст (15-17 лет). Это период, когда физическое развитие стабилизируется, завершается половое созревание, а организм приобретает индивидуальные и половые особенности. В этот период физическая культура играет ключевую роль в развитии физических качеств, формировании навыков здорового образа жизни и подготовке к будущей трудовой деятельности.

Формирование групп. Программа предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда — проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются от 15 детей до 20 детей.

1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Режим занятий.

Пунктом 3.6 санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрен.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 7-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет - 30 минут.

Объем Программы

Уровни	Стартовый	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	1	1	1	
Количество часов	108	108	108	324

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся на протяжении учебного года, 36 недель.

Сроки реализации Программы 3 года.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации Программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение трех лет обучения. Занятия проходят согласно расписанию – три раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Занятия начинаются не ранее 8.00. часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часа.

Занятия проводятся в плавательном бассейне «Нептун», с возможностью использования спортивно/тренажерного зала.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

В случае, если семья находится в трудной жизненной ситуации и не может организовать для ребёнка дистанционное обучение с использованием компьютера (интернета) определяются индивидуальные задания для ребёнка с использованием учебников и других методических пособий, оцениваются знания таких учащихся после окончания карантинного режима.

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио-лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;
- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

Форма обучения – групповая, индивидуально-групповая, очная, очно-заочная с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Формы подведения результатов: участие в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП, тестирование, собеседование, мастер-класс.

1.2. Цель программы.

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни через овладение навыками и умениями плавания, с гармоничным развитием физических, интеллектуальных и нравственных качеств.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать знания об истории развития плавания;
- знакомить с основами здорового образа жизни;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- дать общие знания об антидопинговых правилах;
- знакомить с основами техники вида спорта «плавание»;
- повысить уровень физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;
- научить анализировать технику плавания;
- укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; выработать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Планируемые результаты

1.3.1. Стартовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения плавания и его развитие в России;
- роль здорового образа жизни;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;
- основные понятия, термины плавания;
- этикет и правила плавания.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять упражнения в стиле кроль: с плавательной доской и без неё;
- проплывать стилем кроль на груди и спине 25-50 метров.;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметные результаты

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно определять цели обучения.

Личностные результаты

Проявление:

- способности управлять своими эмоциями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

1.3.2.Базовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику двигательных действий,
- терминологию плавания;
- технику безопасности на занятиях и соревнования.

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять технические приемы (старты, повороты), применять их в соревновательной деятельности;
- плавать стилем брасс 25-50 метров;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- совершенствовать технику плавания.

Метапредметные результаты

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять знания и навыки на соревнованиях;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Личностные результаты

Проявление:

- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям плаванием;
- волевых качеств средствами плавания: упорство, решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

1.3.3.Продвинутый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- права и обязанности спортсмена;
- знать техники самомассажа;

- терминологию и соревновательные требования плавания;
- тактику ведения технико-тактических действий;
- о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знать общие основы фармакологического обеспечения в спорте и вреде допинга на организм.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы самомассажа;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- плавать стилем баттерфляй 25-50 метров;
- проводить анализ выступления на соревнованиях;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику плавания.

Метапредметные результаты

Умение:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

Личностные результаты

Проявление:

- оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований.

1.4.Содержание общеразвивающей программы.

1.4.1. Учебный план (стартовый уровень)

	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	8	8		беседа
2	Практическая подготовка	1	100		100	тест
2.1	Общая физическая подготовка	1	25		25	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	60		60	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	12		12	пед. наблюдения
	Итого		108	8	100	

1.4.2. Учебно-тематический план (базовый уровень)

	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	8	8		беседа
2	Практическая подготовка	1	100		100	тест
2.1	Общая физическая подготовка	1	20		20	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	65		65	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	12		12	пед. наблюдения
	Итого		108	8	100	

1.4.3. Учебно-тематический план (продвинутый уровень)

	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	8	8		беседа
2	Практическая подготовка	1	100		100	тест
2.1	Общая физическая подготовка	1	20		20	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	65		65	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	12		12	пед. наблюдения
	Итого		108	8	100	

1.4.4. Содержание учебного плана (стартовый уровень)

Теоретическая подготовка.

Роль спорта в жизни человека. История возникновения плавания. Первый чемпионат в Российской Федерации. Здоровый образ жизни. Строение тела. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Первая медицинская помощь при полученных травмах во время тренировки. Техника и терминология плавания. Этикет. Правила проведения соревнований. Дистанции. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства соревнований по плаванию. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Теория.

Цели и задачи ОФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП. Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой.

Практика.

Ходьба. Бег. Прыжки. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Гимнастика. Равновесия. Общеразвивающие упражнения. Самостоятельная работа: сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча, на дальность правой и левой рукой.

Специальная физическая подготовка.

Теория.

Цели и задачи СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по СФП. Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.

Практика.

Освоение с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Изучение упражнений на лежание, скольжение, скольжение с движением ног кролем на груди, на спине, упражнения на дыхание. Изучение упражнений способами плавания кролем на спине и кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Старты и повороты. Проплывание на технику с помощью движений ногами дистанций 25, 50 м.

На этом этапе акцент делается на формирование основ техники плавания, развитие аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей. Средствами СФП могут быть дыхательные упражнения, плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), упражнения для совершенствования техники плавания.

Тестирования, участие в соревнованиях. Участие в детских соревнованиях по плаванию. Показательные выступления.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки ворву», «Гуси лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в

колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства. Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Другие виды спорта.

Легкая атлетика. Гимнастика. Лыжный спорт. Подвижные игры.

1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень)

Теория и методика освоения плавания

Теория.

Врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Техника и терминология плавания. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Теория.

Цели и задачи ОФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП. Изучение подготовительных упражнений для освоения новых стилей плавания.

Практика.

Общая физическая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, строевых упражнениях, гимнастике. Висы и упоры. Равновесие. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами.

Самостоятельная работа: равномерный бег, прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

Выносливость. Проведение эстафет. Плавание с акцентом на дыхание (через 3,5,7 гребков). Проплывание дистанции, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (200-400 м.).

Координационные. Плавание избранным способом, дистанции 25-100 м.; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-50м.; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м.; повторное или интервальное проплывание отрезков избранным способом, дистанции 25-200 м.

Специальная физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по СФП. Повышение уровня техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Практика.

Углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом брасс. Изучение техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Изучение техники способа плавания баттерфляй и совершенствованию в ней.

Специальная физическая подготовка. Совершенствования техники плавания. Основные тренировочные средства на воде, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения на суше и в воде, для изучения дополнительных способов плавания. С ростом спортивной квалификации углубляется специализация, и некоторые упражнения из категории СФП могут переходить в ОФП (общую физическую подготовку). На базовом этапе многолетней подготовки физические нагрузки пловцов распределяются на макроциклы (два, три или четыре), в которых выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для

последующей специальной подготовки. На этом этапе увеличивается доля упражнений, приближённых к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Повышающие выносливость. Проведение эстафет. Плавание с акцентом на дыхание (через 3,5,7 гребков). Проплывание дистанции, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (200-400 м.).

Координационные. Плавание избранным способом, дистанции 25-150 м.; плавание с помощью движений с одними ногами или руками (с плавательной доской), дистанции 25-50 м.; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м.; повторное или интервальное проплавание отрезков избранным способом, дистанции 25-200 м.

Тестирования, участие в соревнованиях. Участие в детских соревнованиях по плаванию. Показательные выступления.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры. «Два лагеря», «Борьба за мяч». Подвижные игры с элементами ручного мяча. «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?».

Игры на воде: «волейбол в воде», «салки с мячом», «борьба за мяч». «Мяч в воздухе», «Эстафета «кто быстрее?»», «Удочка», «Эстафета с докой» и другие.

Другие виды спорта. Легкая атлетика. Водное поло. Волейбол. Ручной мяч.

1.4.6.Содержание учебного плана (продвинутый уровень)

1. Теоретическая подготовка

Права и обязанности спортсмена. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Анализ соревнований. Психологическая подготовка. Профилактика вредных привычек. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи ОФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП.

Практика.

Общая физическая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений: бег, прыжки, строевые упражнения, равновесие. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические и гимнастические упражнения. Подтягивание на перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с гимнастической резиной, гимнастической палкой.

Специальная физическая подготовка.

Теория.

Цели и задачи СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по СФП. На этом этапе особое внимание уделяется совершенствованию специальной выносливости, скоростных возможностей, техники движений и экономичности техники. Значительное место в тренировочной работе отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Практика.

Методы и средства СФП:

Специальная гимнастика пловца. Комплексы упражнений, сочетающие гимнастические элементы с упражнениями, укрепляющими мышцы, важные для плавания. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Силовая подготовка на суше. Направлена на повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при

плавании спортивными способами. Динамические и кинематические характеристики движений должны быть приближены к условиям спортивного плавания.

Упражнения с резиновыми жгутами. Помогают развить силу и скорость выполнения гребка, улучшить качество захвата воды, увеличить скорость плавания.

Плавание с различными сопротивлениями и отягощениями — для развития специальной силы пловца.

Важно учитывать принцип динамического соответствия при проведении СФП. Он включает соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению, рабочих усилий, темпа и ритма, а также временного интервала работы.

Техническая подготовка, для продвинутого уровня плавания — это комплексный процесс, направленный на совершенствование техники плавания, повышение эффективности движений, экономичности и вариативности техники, а также на достижение высоких спортивных результатов. Она включает работу как на суше (в тренировочном зале, тренажёрном зале), так и на воде.

Тестирования, участие в соревнованиях.

Участие в детских соревнованиях по плаванию. Показательные выступления.

Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры. Игры на воде: «волейбол в воде», «салки с мячом», «борьба за мяч». «Мяч в воздухе», «Эстафета «кто быстрее?»» и другие.

Другие виды спорта. Легкая атлетика. Гимнастика. Волейбол. Ручной мяч.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача — воспитание высоких моральных

качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Поэтому с первых дней занятий тренер - преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка.

Задача тренера - преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Предметные результаты

«Стартовый уровень сложности»

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
2. Освоить технику плавания кролем на груди, кролем на спине, с доской и без неё.

3. Освоить комплексы специальных физических упражнений.
4. Проплывать 100 м кролем на спине.
5. Выполнять старт из воды, старт с тумбочки.
6. Выполнять простые повороты на груди и на спине.

«Базовый уровень сложности»

По окончании «Базового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Освоить технику плавания всеми способами, за исключением стиля баттерфляй.
2. Освоить технику поворотов всеми способами, за исключением стиля баттерфляй.
3. Освоить технику стартового прыжка.
4. Уметь управлять своими эмоциями.
5. Знать методы тестирования при занятиях плаванием.
6. Знать основные понятия и термины в теории и методике плавания.
7. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
8. Освоить комплексы физических упражнений.
9. Проплывать 100 м по выбору.

«Продвинутый уровень».

По окончании «Продвинутого уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Улучшить состояние здоровья, уровень физического развития.
2. Улучшить динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.
3. Освоить объем тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию.
4. Повысить уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
5. Улучшить показатели развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием.
6. Проплывать 100 м по выбору.

7. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

8. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество учебных часов в неделю	3
4.	Количество часов в учебном году	108
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	31 декабря - 8 января
9.	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в плавательном бассейне «Нептун».

Оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.			
1	Доска для плавания	штук	15
2	Пояс для плавания	штук	2

3	Лопатки для плавания	штук	15
4	Ласты	штук	15
5	Резина-эспандер	штук	15
6	Свисток	штук	1
7	Секундомер	штук	1

Форма одежды спортивная или специальная. Плавательный костюм, шапочка и очки.

Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по плаванию обеспечивается педагогическими работниками, другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями плавания, стремящиеся к профессиональному росту, согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952н.

В Организации реализация Программы осуществляется 3 тренерами-преподавателями.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
3	1		3				1	2

Информационное обеспечение.

Дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области плавания.

<https://russwimming.ru/> - Федерация водных видов спорта России.

<https://uralswimming.ru/> - Федерация плавания Свердловской области.

2.2.2. Методические материалы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки

обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

№	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теория и методика освоения плавания	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы Показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие.
2.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Показ, демонстрация, групповая работа, работа в парах	Беседа, практическое занятие
3.	Избранный вид спорта	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Групповая работа, работа в парах	Беседа, практическое занятие, соревнование, экзамен по Ката.
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Игровые технологии	Беседа, практическое занятие, соревнование.

Перечень учебно-методических материалов.

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе).	Количество
Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.	1
Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)	1
Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).	1
Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.	1
Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб.пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.	1
Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.).	1
Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С.Ленивкина. М.,2013	1
Приказ от 19.01.2018 г. № 41 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	1
Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936.	1
Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)	1
www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).	
plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).	

Для работы используются следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Средства и методы, применяемые в образовательном процессе.

Средства тренировки - это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей плавания.

Соревновательные упражнения. Это плавание избранным способом с максимально интенсивностью на соревновательных дистанциях. Включают:

- проплывание дистанций 25 м, 50 м, 100 м и более (в зависимости от возраста и уровня подготовки);
- выполнение стартов с тумбочки и из воды на время;
- выполнение поворотов (кувырок, открытый, закрытый) на скорость;
- эстафетное плавание;
- участие в контрольных прикидках и официальных соревнованиях по плаванию.

Цель: развитие специальной выносливости, скорости, совершенствование техники в условиях, приближенных к соревнованиям.

Общеподготовительные упражнения.

Направлены на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Упражнения в воде:

- плавание различными способами с помощью движений только или только руками (с доской или колобашкой);
- плавание с различным положением рук (вытянуты вперед, вдоль тела, за головой);
- игры на воде («Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч»);
- упражнения на дыхание (задержка дыхания, дыхание через 3-7 гребков).

Цель: гармоничное развитие всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специально-подготовительные упражнения.

Эти упражнения нацелены на развитие физических качеств и двигательных навыков, специфичных для плавания. Они помогают освоить технику, улучшить координацию, силу и выносливость в условиях, максимально приближенных к реальному плаванию.

Классификация по месту выполнения.

1. На суше (имитационные упражнения):

- развивают мышечную память;
- знакомят с общей формой движений;
- подготавливают нервную систему к координации движений в воде.

1. В воде:

- формируют правильные двигательные навыки;
- адаптируют организм к водной среде;
- совершенствуют технику плавания.

Упражнения на суше.

1. Для развития дыхания:

- глубокие вдохи и выдохи в спокойном состоянии;
 - задержка дыхания на 5–10 секунд;
- имитация дыхания при плавании кролем: повороты головы в стороны с вдохами и выдохами;
- упражнения с имитацией темпа дыхания (на счёт: вдох — 1–2, выдох — 3–4–5–6).

2. Для рук:

- круговые движения руками вперёд и назад (по отдельности и одновременно);
- попеременные гребки руками в положении стоя (имитация кроля);
- одновременные гребки (имитация брасса и баттерфляя);
- упражнения с резиновыми амортизаторами или экспандером для имитации гребков;

-работа руками в наклоне (имитация положения тела в воде).

3. Для ног:

-махи ногами вперёд-назад и в стороны;

-приседания с разведенными в стороны стопами (имитация положения ног при брассе);

-подъёмы на носки с акцентом на икроножные мышцы;

-махи ногами лёжа на животе или спине (имитация движений кроля);

-прыжки на месте и с продвижением вперёд для развития взрывной силы ног.

4. Для корпуса:

-скручивания и повороты туловища для развития косых мышц живота;

планка и её вариации для укрепления мышц кора;

подъёмы корпуса из положения, лёжа для развития мышц пресса;

гиперэкстензии для укрепления поясничных мышц.

5. Комплексные:

координационные упражнения с сочетанием движений рук и ног;

прыжки с имитацией гребков руками;

упражнения в парах с сопротивлением.

Упражнения в воде.

1. Освоение с водой:

ходьба и бег по дну в разных направлениях (лицом, спиной, боком вперёд);

выпрыгивания из воды с махами руками;

движения руками («полоскание белья», «восьмёрки») с попытками оторвать ноги от дна;

погружения с головой, открывание глаз под водой;

выдохи в воду (сначала короткие, затем продолжительные).

2. Всплывание и лежание:

«поплавок»: вдох, приседание, обхватывание коленей, прижатие головы к коленям, фиксации положения;

«звёздочка» на груди и на спине: глубокий вдох, горизонтальное положение, разведение рук и ног в стороны, удержание равновесия;

лежание на груди с опорой на руки (руки на бортике или поручне).

3. Скольжения:

скольжение на груди: отталкивание от бортика или дна, вытянутые вперёд руки (большие пальцы вместе), горизонтальное положение тела, скольжение до полной остановки;

скольжение на спине: отталкивание, руки вдоль тела или вытянуты за головой, подбородок слегка приподнят, живот поднят;

скольжение с разными положениями рук (вдоль тела, одна вперед, обе вперед).

4. Упражнения с доской:

скольжение с доской в вытянутых руках;

плавание с работой ног (кроль или брасс) с доской;

чередование гребков руками и скольжения с доской.

5. Силовые и скоростные упражнения:

плавание с лопатками на руках для увеличения сопротивления;

плавание в ластах для развития силы ног и гибкости голеностопа;

плавание на привязи (с резиновым амортизатором или канатом);

отрезки с максимальной скоростью (25–50 м);

плавание с дополнительным сопротивлением (гидротормозы, парашют).

6. Координационные и технические:

плавание с одной рукой (вторая вдоль тела);

плавание с задержкой дыхания на несколько гребков;

смена стилей на отрезке (комплексное плавание);

повороты и старты с отработкой техники.

7. Игры и эстафеты в воде:

догонялки с ограничением по стилю плавания;

эстафеты с передачей мяча или доски;

задания на точность (попасть мячом в цель, доплыть до буйка).

Грамотно подобранный комплекс специально-подготовительных упражнений обеспечивает главный переход от наземной подготовки к плаванию, минимизирует риск ошибок в технике за счет поэтапного освоения движений, развивает все

ключевые физические качества пловца, повышает уверенность в воде и адаптацию к водной среде, а также делает тренировки разнообразными и мотивирующими.

2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- входной контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме собеседования, тестирования, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения в рамках учебно-тренировочного занятия.

- промежуточный контроль – оценка динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся (проводится по завершению учебного года для перевода на следующий);

- итоговая аттестация – оценка степени и уровня освоения учащимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности. Результаты начальной диагностики также используются для планирования работы и определения итогового уровня освоения программы.

Контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона).

Задачами контроля:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативов с учетом индивидуальных особенностей и темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Для определения уровня способностей, к плаванию обучающиеся принимают участие в соревнованиях на уровне отделения, учреждения. Результаты фиксируются в листе достижений учащихся.

В мае организуется итоговая диагностика в формате тестирования, охватывающая три ключевых блока: общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП) и теоретическую подготовку. Данная процедура позволяет комплексно оценить результаты работы за период обучения, установить степень освоения обучающимися теоретических и практических знаний, а также проанализировать уровень сформированности необходимых личностных качеств.

Характеристика оценочных материалов.

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Стартовый уровень			
Общая физическая подготовка			
1	Наклон, вперед стоя на возвышении	+	+
2	Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+

3	Прыжок в длину с места	+	+
Техническая и плавательная подготовка (оценка техники плавания изученными способами).			
1	Длина скольжения м.	+	+
2	Проплывание 50 м. с помощью одних ног	+	+
3	Проплывание 25-50 м. в полной координации	Проплыть дистанцию технически правильно	
4	Старт с тумбочки.	+	+
5	Старт из воды.	+	+
6	Простой поворот на груди.	+	+
7	Простой поворот на спине.	+	+
Базовый уровень			
Общая физическая подготовка			
1	Наклон вперед стоя на возвышении	+	
2	Выкрут прямых рук вперед- назад	+	
3	Прыжок в длину с места	+	
Техническая и плавательная подготовка (оценка техники плавания изученными способами).			
1	Длина скольжения м.	+	
2	Проплывание 50 м. в полной координации всеми изученными стилями.	Проплыть дистанцию технически правильно	
3	Проплывание дистанции 100м. или 200 м. избранным стилем.	Проплыть дистанцию технически правильно	
4	Старт с тумбочки.	+	
5	Старт из воды.	+	
6	Простой поворот на груди.	+	
7	Простой поворот на спине.	+	

Продвинутый уровень		
Общая физическая подготовка		
1	Наклон вперед стоя на возвышении	+
2	Выкрут прямых рук вперед- назад	+
3	Прыжок в длину с места	+
Техническая и плавательная подготовка (оценка техники плавания изученными способами).		
1	Длина скольжения м.	+
2	Проплывание 50 м. в полной координации всеми изученными стилями.	Проплыть дистанцию технически правильно
3	Проплывание дистанции 00м. или 400 м. избранным стилем.	Проплыть дистанцию технически правильно

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия.

Содержание и методика контрольных нормативов.

Физическое развитие.

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), с взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

Специальная физическая подготовленность на суше.

Подвижность в плечевых суставах («выкрут»). Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

Специальная физическая подготовленность в воде.

Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность.

Обтекаемость (длина скольжения).

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника плавания всеми способами:

- а) с помощью одних ног;
- б) в полной координации;
- г) проплывание дистанции 25, 50, 100, 200, 400 м. избранным способом.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

Список используемой литературы. Для педагогов.

1. Плавание Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216сг.)
- 2.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
- 3.Макаренко Л.П. «Юный пловец» («Физкультура и спорт» 1983г.)
- 4.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
- 5.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).
- 6.Плавание Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
- 7.Плавание Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- 8.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- 9.Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936
- 10.Закон «Об образовании в Российской федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
- 11.Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- 12.Спортивное плавание: Д.Каунсилмен-М., «Физкультура и спорт»,1982-208с.
- 13.Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсери,-М.,Эксмо 2011-280с.

Для родителей.

- 1.Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь – плавание», АСТ, Астрель 2002-159 с.
- 2.Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие – Москва: Владос-Пресс,2019. – 368 с.

3.Макаренко Л.П. Юный пловец – Москва: Олимпия Пресс, 2017 – 432 с.

4.Парфенов В.А. Обучение и совершенствование плавания: учебное пособие – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 192 с.

Для детей.

1.Энциклопедия для детей: Спорт/ гл.ред. М.Аксенова. – М.: Аванта+, 2005. – Т.20. – 624 с.

2.Физическая культура и здоровье: детская иллюстрированная энциклопедия/ под ред. Н.Н.Назаровой. – СПб.:Литера, 2018. – 192 с.

3.Мир вокруг нас: энциклопедия для любознательных/ под ред. А.В.Шарыгиной. – М.:Росмэн, 2015. – 256 с.

ОФП

№	ФИ	наклон, вперед стоя на возвышенности			выкрут прямых рук вперед - назад			скольжение, м			Количество баллов за ОФП
		ВК*	ТК**	Р***	ВК*	ТК**	Р***	ВК*	ТК**	Р***	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

*ВК – вводный контроль (на начало года)

**ТК – текущий контроль (на конец года)

***Р – результат

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

1 год обучения: С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена и дистанция пройдена- 1балл; техника нарушена или дистанция не пройдена- 0 баллов).

2 и 3 год обучения: 2 балла - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол по СФП

Уровень _____ группа _____

(стартовый, базовый, продвинутый)

№	ФИ	Теория	Проплавание (вольный стиль, кроль, спина) 25 м.	Проплавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс) 50 м.	Проплавание (кроль на грудь, кроль на спине, брасс, вольный стиль) 50 м.	Оценка за СФП
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Дата « ____ » _____ 202 ____ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания для СФП:

1 год обучения: С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена и дистанция пройдена- 1 балл; техника нарушена или дистанция не пройдена- 0 баллов).

2 год обучения: С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена и дистанция пройдена- 1 балл; техника нарушена или дистанция не пройдена- 0 баллов).

3 год обучения: С учетом времени при выполнении нормативов выставляется оценка за каждую дисциплину (техника соблюдена и дистанция пройдена- 1 балл; техника нарушена или дистанция не пройдена- 0 баллов).

Критерии оценивания для теории

Первый, второй и третий год обучения:

Высокий уровень: обучающийся освоил практически весь объем знаний, 80-100% предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины.

Протокол метапредметные результаты (_____ уровень)

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств
1		
2		
3		
4		
5		

Критерии оценивания Стартовый уровень:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания Базовый уровень:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Критерии оценивания Продвинутый уровень:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Протокол личностные результаты (_____ уровень)

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Критерии оценивания Стартовый уровень:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Критерии оценивания Базовый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Критерии оценивания Продвинутый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Сводный протокол

№	ФИ	Теория	Количество баллов по СФП	Количество баллов ОФП	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результат (переведен, оставлен)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Дата «___»_____202__г.

Тренер-преподаватель _____/_____

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 2 по СФП), на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа выполнена)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027