

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от 15.05.2024 г. №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

А.А. Краснощекова

Приказ от 16.05.2024 г. № 143



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПЛАВАНИЕ»

Подвид программы: традиционная

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированная

Целевая группа: от 7 до 18 лет

Срок реализации: 24 часа, 12 недель

Форма обучения: очная

Разработчик: тренер-преподаватель, Деткин
Евгений Александрович

п. Орловский
2024.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	10
II. Комплекс организационно – педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	15
2.5. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей	16
2.6. Рабочая программа воспитания Календарный план воспитательной работы	18
Список литературы.....	20

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

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

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- Письмом Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в субъектах Российской Федерации».

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

Направленность программы «Плавание» — физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Плавание» актуальна тем, что дети младшего и среднего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания. Кроме того, занятия плаванием несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют

двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Отличительной особенностью программы «Плавание» Специфика занятий по данной программе предполагает начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде» (ванны бассейна глубиной 115-180 см, 125-180 см) для детей различного возраста и пола. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Педагогическая целесообразность программы «Плавание» заключается в использовании таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально. Развивать личностные качества, способствовать формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу, и способствовать повышению двигательной активности детей, сформировать знания и умения выполнять простые плавательные упражнения в воде.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» предназначена для детей 7-18 лет различного пола. К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Срок освоения программы – 12 недель (24 занятия); общее количество учебных часов составляет 24 часа (24 занятия). 1 час в неделю (40 минут).

Форма обучения – очная. При реализации дополнительной общеразвивающей программы для учащихся от 7 до 18 летнего возраста в области физкультурно-спортивной направленности

Формы организации образовательного процесса в рамках программы «Плавание»:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией;

Виды (формы) занятий по программе «Плавание»
Основной **формой** организации и проведения учебных **занятий по плаванию** подразумеваются учебно-тренировочные занятия, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, самостоятельная и дистанционная подготовка

Перечень форм подведения итогов

- опрос
- аттестация
- наблюдение

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов зачетов, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях;
- мониторинг образовательной деятельности детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цели:

- Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей детей и подростков.
- Формирование личности **занимающегося** с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья **занимающихся**;
- отбор перспективных **занимающихся** для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	5		5	Беседа
2	Общая физическая подготовка		8	8	Зачет
3	Специально физическая подготовка		6	6	Зачет
4	Техническая подготовка		4	4	Наблюдение
5	Контрольные испытания		1	1	Зачет
Итого:				24	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль.

Техника спортивного плавания.

Основы методики тренировки.

Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

2. Общая физическая подготовка на суше и на воде, в т.ч. игры на воде

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первом этапе обучения, когда новичок не может еще переплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьба, бег, подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный, интервальный методы упражнений (серии).

Строевые упражнения

Шеренга, колонная, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй, виды разминки.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание – разгибание рук вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега)

Упражнения для туловища и шеи

Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

Упражнения для ног

Приседания, выпады, выпрыгивание и подвижность в суставах.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резинкой), с постепенным увеличением амплитуды движений.

Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой производятся через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

Упражнения в упорах и висах

Упражнения в парах с партнером

Прыжки

Игры в воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.

Игры с погружением в воду с головой и отклонением глаза в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.).

Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Игры с выдохами воду («У кого больше пузырей», «Фонтанчики»).

Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт»).

Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет» и др.).

Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»).

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка происходит посредством следующих упражнений:

Упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба).

Дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округлыми губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд.

Для развития быстроты следует включить в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе – упражнения с движением ног, держась руками за бортик).

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении сто и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление вод при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

«Круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

4. Техническая подготовка

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

Элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног.

Опустившись в воду до подбородка, попеременные гребковые движения руками.

Дыхательные упражнения.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

Набрать воду в ладони и умыться лицо.

Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за бортик бассейна.

Подныривания под дорожку (резиновый круг, доску).

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна).

Упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

Всплывание и лежание на воде:

Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

То же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине).

Выдохи в воду

Набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду.

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду-выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову направо.

Скольжения

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же, правая рука вперед, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменять положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох).

То же на правом и на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу тренера, прыгнуть в воду ногами вниз.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижать к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.

То же, вытянув руки вверх.

Техника плавания различными способами

Упражнения для изучения техники движений рук

При плавании кролем на груди (на суше)

Стоя в положении вперед, имитационные движения рук и кролем, дыхание произвольное.

При плавании кролем на груди (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, голова под водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.

2. То же, но подбородок касается воды.

3. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

5. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании кролем на спине (на суше)

1. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.

2. Имитационные движения рук кролем на спине, дыхание произвольное.

При плавании кролем на спине (в воде)

В безопорном положении движения рук кролем на спине.

При плавании брассом (на суше)

Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.

При плавании брассом (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

2. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Упражнения для изучения техники дыхания

Изучение техники дыхания начинается в опорном положении (стоя в положении наклона вперед). Если дыхание изучается в способе кроль на груди, то голова поворачивается в сторону на столько, чтобы рот вышел из воды, после чего выполняется вдох. При повороте головы не следует поднимать вверх, а лишь поворачивать вокруг горизонтальной оси. После вдоха голова поворачивается в исходное положение на столько, чтобы уровень воды был приблизительно на середине лба.

При изучении техники дыхания в способах брасс и баттерфляй голова поднимается вверх так, чтобы рот показался над водой. После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду. Дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

При плавании кролем на груди (в воде)

Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т.д.

При плавании брассом и дельфином (в воде)

Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду-выдох и т.д.

Упражнения для изучения согласования движений рук с дыханием

С целью ознакомления с этим согласованием выполняется целый ряд имитационных упражнений на суше. Затем упражнения выполняются в воде в опорных положениях стоя на месте и продвигаясь в положении наклона вперед. Здесь главное внимание должно быть обращено на выполнение полного, активного и быстрого выдоха в воду и своевременного движения головы для вдоха (в зависимости от особенностей техники изучаемого способа плавания). Движение рук нужно выполнять медленно, чтобы занимающиеся успели сделать энергичный выдох и глубокий вдох. Указанные правила используются при изучении этого согласования в безопорном положении.

5. Контрольные испытания

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:

№ п/п	Контрольные упражнения	пол	Этап обучения
			СОГ
ОФП			
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя)	м	2,8
		д	2,4
2	Наклон туловища вперед стоя на возвышении	м	+
		д	+
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	м	+
		д	+
4	Челночный бег 3 x10 м, с	м	11,0
		д	11,5

Специальная физическая подготовленность на суше:

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

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 спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

1.4. Планируемые результаты по программе «Плавание» - освоение комплексов физических упражнений;

-освоение основ техники по виду спорта плавание

-развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;

- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Раздел II. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	15.00 – 15.40	теория	Бассейн МБУ ДО СШ	
2		Согласование движений рук и дыхания. Общая физическая подготовка	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ	
3		Развитие скоростно-силовых качеств. Специально физическая подготовка	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ	
4		Техника спортивного плавания.	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ	

5		Обучение техники плавания способом кроль на груди	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
6		Техника плавания способом брасс	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
7		Развитие быстроты, скоростных качеств	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
8		Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	1	15.00 – 15.40	теория	Бассейн МБУ ДО СШ
9		Обучение техники плавания способом кроль на груди	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
10		Обучение техники плавания на боку	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
11		Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
12		Общая физическая подготовка	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
13		Техника спортивного плавания.	1	15.00 – 15.40	теория	Бассейн МБУ ДО СШ
14		Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ

15		Обучение техники плавания способом кроль на груди	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
16		Техника плавания способом брасс	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
17		Совершенствование двигательных навыков	1	15.00 – 15.40	теория	Бассейн МБУ ДО СШ
18		Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
19		Закрепление техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации разными способами	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
20		Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием	1	15.00 – 15.40	теория	Бассейн МБУ ДО СШ
21		Техническая подготовка	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
22		Обучение техники плавания способом кроль на спине	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
23		Обучение техники плавания способом кроль на груди	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ
24		Контрольные испытания	1	15.00 – 15.40	практика	Бассейн МБУ ДО СШ

2.2. Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение программы

Для тренировок по плаванию, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- плавательный бассейн;
- калабашки;
- нарукавники;
- доски.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства.

2.3. Форма аттестации (контроля)

1. Контрольные нормативы

2.4. Диагностический инструментарий

- овладение основами техники и тактики в плавании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения и тренировки – это такие способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические. На разных этапах многолетней подготовки методы из этих трех групп применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют:

- соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке;
- возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий;
- условия для учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

Наполняемость группы – 15 детей.

Учебный план

Возраст детей	Всего занятий	Всего занятий	Количество занятий
	/часов в неделю/	/часов в месяц/	/часов в год/
7-18 лет	1/40мин	8	24

Непосредственно образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня, продолжительностью 40 минут. Диагностика детей проводится в начале и в конце учебного года.

2.5. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей

Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль, техника спортивного плавания, основы методики тренировки., морально-волевая и интеллектуальная подготовка, правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

Общая физическая подготовка на суше и на воде, в т.ч. игры на воде

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка происходит посредством следующих упражнений:

Упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба).

Дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округлыми губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд.

Для развития быстроты следует включить в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе – упражнения с движением ног, держась руками за бортик).

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Техническая подготовка

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

Элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног.

Опустившись в воду до подбородка, попеременные гребковые движения руками.

Дыхательные упражнения.

Контрольные испытания. Подведение итогов освоения программы.

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса является формирование всесторонне и гармонично развитого человека, способного к самостоятельной жизни и деятельности в современных условиях. В связи с этим осуществляется умственное, эстетическое, трудовое, физическое, правовое, экологическое и другие направления воспитания.

Задачи воспитательного процесса:

1. Усвоение ребёнком необходимого количества знаний, умений и навыков.
2. Формирование у каждого ребёнка научного мировоззрения и общей картины мира.
3. Развитие способностей каждого ребёнка, имеющихся у него от рождения и заложенных самой природой.
4. Развитие познавательного интереса.
5. Развитие потребности к постоянному самообразованию.

Планируемые результаты:

- осознание своих качеств, индивидуальных особенностей и возможностей, способность к дифференцированной самооценке;
- позитивное мировоззрение, оптимизм, положительное отношение к себе и ближайшему окружению, забота о других людях;
- отзывчивость, доброжелательность, готовность к совместной творческой деятельности со сверстниками;
- осознание и принятие элементарных общественных норм и правил поведения;
- стремление к выполнению социальных норм и правил безопасного поведения и здорового образа жизни;
- владение устными средствами вербального и основами невербального общения, достаточными для эффективной коммуникации и взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- способность к регуляции своего поведения и деятельности;
- мотивация к познавательной и творческой деятельности, способность к самостоятельному поиску решений в новой для себя ситуации;
- принятие адекватной гендерной роли и готовность к ее выполнению.

Приоритетные направления воспитания:

-Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);

-Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);

-Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);

-Обще интеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность);

- Социальное направление: (трудовое).

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия

Методы воспитывающей деятельности — это способы взаимодействия педагога и учащихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребёнка, его сознания и приёмов поведения.

Традиционная классификация методов Ю. К. Бабанского выделяет три группы методов по их месту в процессе воспитания:

1. Методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации.

3. Методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждения действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Календарный план воспитательной работы

№п /п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое	Мероприятия «Защитники Отечества» «Георгиевская ленточка» Праздник к 9 мая	Формирование у учащихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, об уважении к правам человека и свободе личности; -формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине;	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	По календарно-тематическому планированию	тренер-преподаватель
2	Гражданско-патриотическое	Поздравление педагогов ветеранов, ветеранов ВОВ и СВО, Поздравление защитников Отечества	Формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине;	Учебно-тренировочные занятия	По календарно-тематическому планированию	тренер-преподаватель
3	Духовно-нравственное	Беседы	Формирование у учащихся ценностных представлений	Учебно-тренировочные занятия	В течение года	тренер-преподаватель

			морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.);		По календарно-тематическому планированию	
4	Здоровьесберегающее	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Формирование культуры здорового образа жизни, о ценности духовного и нравственного здоровья	Соревнования	В течение года	тренер-преподаватель
5	Трудовое и профориентационное	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий	Формирование учащихся представлений уважении к человеку труда, ответственного отношения к осуществляемой трудовой творческой деятельности	Учебно-тренировочные занятия	В течении года	тренер-преподаватель
6	Воспитание познавательных интересов	Формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов;	развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; Расширение общего кругозора.	Соревнования	В течении года	тренер-преподаватель
7	Профилактическое	Беседы о вреде курения, наркомании,	Формирование учащихся культуры здорового образа жизни	учебно-тренировочные занятия	в течение года	тренер-преподаватель

		алкоголизма «Правила движения» «Будь бдителен осторожен» беседа антитеррорист ической направленност и», беседа «Кто с огнём не осторожен, у того пожар возможен», инс труктажи	жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья		по календарно- тематичес кому планирова нию	
8	Работа с родителями Организационн о- педагогическая деятельность	Родительские собрания: 1. «Развитие ребёнка средствами декоративно- прикладного творчества. Организация учебного процесса; 2. «Здоровый образ жизни. Нужные советы». 3. Анализ учебных достижений учащихся, их возможности, степень продвижения.	Активизация работы с родителями, поиск новых путей привлечения семьи к участию в учебно- воспитательном процессе детского объединения.	Родительские собрания, учебно- тренировочн ые занятия	сентябрь январь май	тренер- преподавате ль

Список литературы

1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Плавание: примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ, Специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва Издательство «Советский спорт», г. Москва, 2006 год

2. О.А. Черноярова, Характеристика средств оздоровительной тренировки в плавании. Учебно-методическое пособие. г. Чебоксары, Издательство «Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева», 2007 год.

3. Методические материалы «Управление спортивными сооружениями», электронное издание, Издательство «РАСС», г. Санкт-Петербург, 2010 год.
4. В.К. Велипченко; Физкультура без травм, М. Просвещение, 1993 г.
5. Т.В. Леонкова. Обучая плаванию в 1-4 классах. Физическая культура в школе №4/2011 год. Электронные ресурсы
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и Спорт., 1989 год;
7. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания. Учебно-методическое пособие. Издательство УГТУ, 2004 год.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
9. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
11. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев, 1990.
12. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ.ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

Перечень интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://www.minsport.gov.ru/>;

- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>.