

Отдел образования администрации Добринского муниципального района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»  
поселка Добринка Липецкой области

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 14.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДЮСШ «Жемчужина»  
п. Добринка  
Новиков П.Е.  
Приказ № 15-а от 14.08.23 г.



# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

## «Плавание для всех».

Срок реализации программы 1 год.  
Количество часов 168 часов  
Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»  
п. Добринка  
Казельская Наталия Ивановна.

поселок Добринка Липецкой области

2023 г.

## 1. Пояснительная записка.

**Плавание** – является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Чем раньше человек научиться плавать, тем лучше. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Программа направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание для всех», разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 г. N 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03»;
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» п. Добринка.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**Цель и задачи программы:**

**Целью** настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи**:

- формирование и обучение плавательным навыкам,
- освоение подготовительных упражнений на суше и воде для изучения способов плавания кролем на груди, на спине;
- развитие общей физической и плавательной активности;
- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

- формирование условий для творческого самовыражения в процессе игровых действий в воде;
- выявление наиболее талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одарённости;
- воспитание и укрепление дружеских связей между обучающимися внутри коллектива.

**Сроки реализации:**

Срок реализации программы 1 год.

**Объем программы.**

Программа имеет объем 168 часов и реализуется в течении 42 учебных недель.

Режим работы – 2 раза в неделю по 2 академических часа (90мин), с недельной нагрузкой -4 часа в неделю.

**Возраст обучающихся.**

Данная программа рассчитана на обучение детей и подростков Добринского района с 9 до 18 лет.

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске.

**Наполняемость в группах.**

Наполняемость в группах 15-18 человек.

**Основные методы проведения занятий:**

- повторное выполнение упражнений с использованием методов вариативного упражнения;
- игровой метод;

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса:**

- групповое учебно-тренировочное занятие;
- игры и развлечения на воде;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- беседа;
- работа с родителями

**Язык обучения.**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**2. Планируемые результаты освоения программы.**

**После освоения настоящей программы обучающиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- правила оказания первой помощи пострадавшему на воде, спасания утопающего;

**Обучающиеся должны уметь:**

- проплывать в полной координации кролем на груди и на спине 25 м.;
- выполнить спад и ныряние в воду;

**3. Содержание программы:**

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка:**

- история развития плавания;
- гигиенические и оздоровительные мероприятия;
- режим дня и тренировочный процесс.

**Тема 1. 2. Обще развивающие и оздоровительные упражнения на суше и в воде:**

- упражнения на координацию движения, гибкость, силу;
- повороты, наклоны туловища, выпады и приседания;

- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях;
- скольжение в воде;
- ныряние и погружение под воду.

### **Тема 1.3. Игры в воде.**

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.
- подвижная игра Водное поло.

### **Тема 1.4. Плавательная подготовка.**

- Работа ног при плавании кролем на груди и на спине с различным положением рук;
- Работа рук при плавании кролем на груди и на спине;
- Старты и повороты.
- Полная координация кроль на груди и на спине.

### **Тема 1.5. Фитнес в воде.**

- упражнения с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)
- упражнения на месте и в движении;
- упражнения на глубокой части бассейна.

### **Тема 1.6. Диагностика.**

- анкетирование, тестирование общефизической и специальной подготовленности;
- мониторинг двигательной активности;
- антропометрическое обследование;

### **Тема 1.7. Контрольные зачеты.**

- проплывание отрезков 25 м. в полной координации на груди и на спине;
- выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, приседания, отжимания, тест на гибкость, бросок набивного мяча.

## **4. Организационно-педагогические условия.**

### **4.1. Учебный план.**

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы аттестации/контроля
1.	Плавание для всех.	168 ч	Выполнение контрольных зачетов

### **4.2. Тематическое планирование.**

№ п/п.	Наименование темы.	Всего часов	Кол-во часов	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка.	2 ч.	2	
2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше.	28 ч.		28 ч.
3.	Плавательная подготовка.	68 ч.		68 ч.
3.1.	Изучение техники способов кроль на груди.	26 ч.		26 ч.
3.2.	Изучение техники способов кроль на спине.	26 ч.		26 ч.
3.3.	Освоение стартов.	8 ч.		8 ч.
3.4.	Изучение поворотов.	8 ч.		8 ч.
4.	Игры в воде.	46 ч.		46 ч.
5.	Фитнес в воде.	16 ч.		16 ч.

6.	Диагностика.	4 ч.		4 ч.
7.	Контрольные зачеты.	4 ч.		4 ч.
	Всего	168 ч.	2 ч.	166 ч.

#### 4.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	-	01 сентября 2023 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2024 г.
Начало занятий	-	01 сентября 2023 г.
Окончаний занятий	-	30 июня 2024 г.

Таблица «Календарный учебный график 2023-2024 гг»

Срок реализации,	Кол-во учебных недель	Модуль	Всего академических часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия
01.09.2023 – 30.06.2024	42	Плавание для всех	168 ч.	4	2 раза в неделю по 90 мин.

- В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.
- В дни летних каникул организуется работа с обучающимися в лагерях дневного пребывания, а также проведение учебно - тренировочных сборов, индивидуальная и самостоятельная работа по заданию тренера –преподавателя, направленная на укрепление
- Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

#### 4.4. Форма аттестации.

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем.

Текущий контроль проводится в течение всего года.

Промежуточная аттестация проводится в процессе изучения темы. Она предусматривает выполнение контрольных зачетов по общей и специальной подготовке.

#### 4.5. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

##### 4.5.1. Контрольные зачеты по плаванию:

- проплывание дистанции 25 м. кролем на груди, кролем на спине в полной координации.

Оборудование: свисток.

Ход занятия: тренер-преподаватель предлагает выполнить контрольные упражнения на дистанции 25 м.:

- проплывание кролем на груди в полной координации;

- проплывание кролем на спине в полной координации;

Тренер-преподаватель оценивает у обучающихся работу ног, рук, дыхание при плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м.

##### 4.5.2. Контрольное упражнение по ОФП:

-выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, приседания, отжимания, тест на гибкость, бросок набивного мяча.

Оборудование: свисток, секундомер, сантиметровая лента, набивной мяч.

Ход занятия: тренер-преподаватель предлагает выполнить контрольные упражнения по ОФП: прыжок в длину с места, приседания, отжимания, тест на гибкость, бросок набивного мяча

Тренер-преподаватель оценивает у обучающихся:

- количество повторений за 30 сек. при выполнении упражнений приседания, отжимания;
- длину в см. при прыжках в длину и броске набивного мяча;
- тест на гибкость.

#### **4.6. Материально - техническое обеспечение**

Занятия проводятся в плавательном 25-метровом бассейне МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка, расположенном по адресу: Липецкая область, п. Добринка, ул. Ленинская д.2 . Так же используется тренажерный зал и зал для сухого плавания.

**Оборудование и спортивный инвентарь**, необходимые для обучения:

- плавательный бассейн 25 м. 6 дорожек,
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- плавательные доски, колобашки, водные палки, ласты.
- ворота и мяч для водного поло;
- свисток;
- секундомер;
- набивные мячи.

#### **4.7. Сведения о педагогических работниках:**

№ п / п.	ФИО пед. работника	Занимаемая должность	Внутренне е совместит.	Образование, квалификация	Повышение квалификации (год прохождения)	Общий стаж/ стаж работы в этой должности.
1	Казельская Наталия Ивановна	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры.	2023 г.	37/6
2	Черников Владимир Иванович	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры	2023 г.	7/7
3	Васильева Юлия Ивановна	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры	2020 г	18/2
4	Расторгуев Никита Анатольевич	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры	2023	3/3

#### **5. Информационно-методическое обеспечение:**

Литература:

- 1.Программа «Плавание». А.А. Кашкин - М.: Советский спорт, 2004.
- 2.Плавание Н.Ж. Булгакова- Москва , АСТ,2005
- 3.Физкультурно-спортивная работа по плаванию. Черных Е.В., Кастюнин С.А.- М.: Управление ФК, спорта и туризма Липецкой области, 2008г.
- 4.Плавание поурочная программа для ДЮСШ. Н.Е.Калганов - Комитет по ФК и спорту, Москва, 1983.
- 5.Аквафитнес. И. Тихомирова. «Питер», 2005г.

- 6.Акваэробика,120 упражнений. Э. Профит-«Феникс», Ростов- на – Дону, 2001 г.
- 7.Методические пособия управление физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой обл.- Липецк, 2005.:
- 8.Технология организации начального обучения плаванию;
- 9.Начальная спортивная подготовка в плавании;
- 10.Методические пособия ЛГПИ, Липецк,1991 г.:
  - Методика проведения подвижных игр в воде;