

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. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Новиков П.Е.

Приказ № 16-а от 12.09. 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Пловец»**

Форма обучения: очная:
Место реализации: МАУ ДО "ДЮСШ""Жемчужина" п.Добринка.

Срок реализации программы: 1год.
Кол-во учебных недель: 42.
Всего академических часов: 252.
Кол-во ч\нед: 6ч.
Продолжительность занятий: 90мин.

Тренер - преподаватель:
Расторгуев Никита Анатольевич.

поселок Добринка Липецкая область

2023 год.

1. Аннотация к рабочей программе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она имеет спортивное оздоровительное значение. Особенность программы в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Особый акцент в программе сделан на использование таких методологических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности. На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Основное содержание, направленно на обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Данная программа рассчитана на проведение учебной - тренировочной работы с детьми и подростками умеющих проплыть 25 м спортивными способами плавания, не имеющих противопоказаний для занятий спортом, при наличии медицинской справки о допуске.

По данной программе занимаются 1 группа по 15-17 человек. Дети в группах возраста 9-14 лет.

В группе имеются учащиеся выполнившие спортивные разряды: 1 юношеский разряд выполнил 1 учащийся (Шукова Екатерина), 2 юношеский разряд выполнили 4 учащиеся (Стефанова Варя, Посаднев Тимофей, Родионов Никита, Лепихова Алиса), 3 юношеский разряд выполнили 6 учащихся (Степанов Степан, Крутских Артем, Бадулин Данил, Савченко Ярослав, Павленко Юлиана, Лошманова Ольга).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут, по расписанию:

- Группа 2-1: понедельник с 16-45 до 18-15, вторник и четверг с 16-30 до 18-00.

2. Планируемые результаты.

Должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на воде.
- особенности техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс.
- стартовый прыжок по правилам соревнований.
- особенности техники поворотов и стартов способами плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Должны уметь:

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде.
- действовать в непредвиденной обстановке на воде.
- плавать способом кроль на груди на одних руках, на одних ногах.
- плавать кролем на груди в полной координации 50 м.
- плавать кроль на спине в полной координации 50 м.
- плавать способом брасс.
- выполнять стартовый прыжок с тумбочки в плавании способом кроль на груди и брасс.
- выполнять старт из воды в плавании способом на спине.
- выполнять открытый поворот.
- проплывать отрезок 50 м в полной координации избранным способом.
- проплывать отрезок 100 м. без остановок.

3. Содержание.

3.1. Теоретическая, психологическая подготовка:

- Санитарно – гигиенические требования, правила безопасности на воде, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятия.
- Правила поведения на тренировках и соревнованиях.

3.2 Изучение техники способов кроль на груди:

Работа ног: - Работа ног кролем на груди, держась за бортик; с доской (дыхание произвольное), с выдохами в воду, с задержкой дыхания, с различным положением рук (впереди; одна впереди другая у бедра).

- Скольжение на груди с подключением работы ног кролем.

Работа рук и дыхание:

- Работа рук при скольжении на груди, с колобашкой между ног,
- Работа рук в согласовании с дыханием на месте, и в движении, со вспомогательными средствами между ногами.
- Плавание на короткие отрезки 10м, и длинные 25-50м. за счет работы рук.

-Полная координация техники кролем на груди:

- Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м.
- Плавание кролем на груди с полной координацией движений на короткие отрезки 10-15м, и длинные 25-50м.
- Плавание с ускорением короткие отрезки 10м, и длинные 25-50м.
- Плавание отрезков 100-200м.

3.3. Изучение техники способов кроль на спине:

Работа ног:

- Работа ног кролем на спине у бортика, при скольжении с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
- Работа на короткие отрезки 10-15м, и длинные 25-50м. за счет работы ног.
- Плавание с ускорением.

Работа рук:

- Изучение гребка руками одновременно и попеременно при плавании кролем на спине.
- Плавание на спине при помощи работы рук, с доской между ногами.
- Работа на короткие отрезки 10-15м, и длинные 25-50м. на спине за счет работы рук.
- Плавание с ускорением.

Полная координация техники кролем на спине:

- Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10-15 м.
- Плавание кролем на спине с полной координацией.
- Работа на отрезках 10-15м, и 25-50м.
- Плавание с ускорением.
- Плавание отрезков 100-200м.

3.4. Изучение техники способа брасс:

Работа ног:

- Работа ног брассом у бортика, с опорой на плавательную доску.
- Работа ног брассом с различным положением рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано), в положении на спине с доской.
- Работа на коротких отрезках 10-15м, и длинных 25-50м.

Работа рук:

- Работа рук брассом на месте, в движении, с колобашкой между ногами.

- Работа на коротких отрезках 10-15м, и длинных 25-50м
- Изучение техники брасс в полной координации:
- Работа рук и ног брассом в положении на спине, работа рук и ног брассом в согласовании с дыханием.
- Плавание на короткие отрезки: руки брасс – ноги дельфин, ноги брасс- руки с доской, в полной координации брасс.
- Работа на коротких отрезках 10-15м, и длинных 25-50м.

3.5. Освоение стартов:

- **Изучения техники старта с тумбочки в кроле на груди на суше:** имитация стартового прыжка (движения рук с последующим толчком ногами).
- **Изучение техники старта с тумбочки в кроле на груди в воду:** прыжок в воду ногами вниз на мелкой части бассейна. Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения старта («Кто дальше»). Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона. Спад головой вперед с бортика из положения приседа. Прыжок головой вперед с бортика. Прыжок с бортика из положения старта. Стартовый прыжок с тумбочки. Стартовый прыжок с тумбочки и плаванием до 10 м заданным способом. Стартовый прыжок с тумбочки по правилам соревнований.
- **Изучение техники старта в кроле на спине, на суше.** Имитация работы рук и ног при старте в кроле на спине.
- **Изучения техники стартов в кроле на спине, в воде.** Работа ног и рук при старте в кроле на спине, толчок ногами и скольжение. Стартовый прыжок по правилам соревнований, с плаванием до 10 м кролем на спине. То же по команде по правилам соревнований.

3.6. Изучение поворотов:

- **Изучения техники поворотов на суше.** Имитация поворота у стены. Работа рук и ног у стенки.
- **Изучения техники поворотов в воде.** Работа рук и ног при повороте на месте, после скольжения, в полной координации.

3.7. Общая физическая подготовка:

Обще развивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног, упражнения на гибкость, координация, расслабление;

Имитационные упражнения: упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях, упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

3.8. Спортивные игры на воде и суше:

- водное поло, пионербол на воде, волейбол на воде, ручной мяч на суше, пионербол, волейбол, выбивалы двумя мячами.

3.9. Контрольные зачеты по ОФП и СТП:

- **Контрольные зачеты по ОФП:** прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг, наклон вперед, стоя на возвышении, челночный бег 3 X 10 м.

- **Контрольные зачеты по СТП:**

- Плавание 50 м. в полной координации избранным способом с выполнением старта и поворота.
- Плавание 100 м.

3.10. Медико-восстановительные мероприятия.

- Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство.

3.11. Соревнования.

4. Календарно - тематическое планирование.

№. п.п	Наименование темы.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1. Теоретическая, психологическая подготовка. (2 ч.)				
	Санитарно – гигиенические требования, правила безопасности на воде, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий. Правила поведения на тренировках и соревнованиях.	2	4.09.23	
2. Изучение техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине. (90 час)				
Изучение техники способа плавания кроль на груди. (52 ч)				
	Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	5.09.23	
	Плавание кролем различной разновидности: шести ударным способом.	2	7.09.23	
	Плавание с лопатками;	2	11.09.23	
	Плавание на сцепление, с обгоном;	2	12.09.23	
	Плавание с лопатками;	2	14.09.23	
	Плавание с помощью ног и различным положением рук;	2	18.09.23	
	Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	19.09.23	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	21.09.23	
	Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	25.09.23	
	Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	26.09.23	
	Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	28.09.23	
	Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	2	2.10.23	
	Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	3.10.23	
	Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	2	5.10.23	
	Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	9.10.23	
	Плавание на сцепление, с обгоном;	2	10.10.23	
	Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	12.10.23	
	Плавание отрезков 50 м. с ускорением.	2	16.10.23	
	Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	17.10.23	
	Плавание отрезков 100 м. с ускорением.	2	19.10.23	
	Плавание отрезков 100 м. с ускорением.	2	23.10.23	
	Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	24.10.23	
	Плавание избранным способом дистанции в полной	2	26.10.23	

	координации 200м без остановки.			
	Плавание отрезков 100 м. с ускорением.	2	30.10.23	
	Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	31.10.23	
	Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	2.11.23	
Изучение техники способа плавания кроль на спине (38 ч.)				
	Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, одна впереди);	2	6.11.23	
	Плавание с помощью ног и одновременных гребков руками.	2	7.11.23	
	Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, другая находится у бедра;	2	9.11.23	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	13.11.23	
	Плавание с помощью ног и различным положением рук;	2	14.11.23	
	Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	16.11.23	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	20.11.23	
	Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	21.11.23	
	Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	23.11.23	
	Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2	27.11.23	
	Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	28.11.23	
	Плавание отрезков по 50м. в полной координации.	2	30.11.23	
	Плавание отрезков по 50м. в полной координации.	2	4.12.23	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	5.12.23	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	7.12.23	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	11.12.23	
	Плавание отрезков по 50м. в полной координации.	2	12.12.23	
	Плавание отрезков по 100м.-200м. в полной координации.	2	14.12.23	
	Плавание отрезков по 200м.-400м. в полной координации.	2	18.12.23	
Изучение техники способа брасс. (24 ч.)				
	Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, с доской);	2	19.12.23	
	Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, с доской);	2	21.12.23	
	Плавание с помощью ног, в положении на спине.	2	26.12.23	
	Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах;	2	28.12.23	
	Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	8.01.24	
	Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации .	2	9.01.24	
	Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах;	2	11.01.24	
	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	15.01.24	
	Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной	2	16.01.24	

	координации .			
	Плавание серий коротких отрезков (25 м) в полной координации.	2	18.01.24	
	Плавание серий отрезков 50 м в полной координации .	2	22.01.24	
	Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200 м без остановки.	2	23.01.24	
Освоение стартов (14 ч.)				
	Изучение стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	25.01.24	
	Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	29.01.24	
	Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	30.01.24	
	Старт из воды по правилам соревнований кроль на спине	2	1.02.24	
	Старт из воды кроль на спине в сочетании со скольжением	2	5.02.24	
	Совершенствование старта из воды кролем на спине	2	6.02.24	
	Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.	2	8.02.24	
Изучение поворотов. (14 ч.)				
	Упражнения для изучения поворотов на суше	2	12.02.24	
	Изучение поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;	2	13.02.24	
	Отработка поворота кувырком вперед	2	15.02.24	
	Изучение поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином	2	19.02.24	
	Отработка и совершенствование поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином;	2	20.02.24	
	Изучение открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине;	2	22.02.24	
	Совершенствование открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине;	2	26.02.24	
3. Общая физическая подготовка. (70 ч.)				
	Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног	2	27.02.24	
	Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, координированность.	2	29.02.24	
	Кувырки и повороты . Длинные кувырки.	2	4.03.24	
	Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой для рук, шеи, туловища, ног.	2	5.03.24	
	Общеразвивающие упражнения на силу, выносливость .	2	7.03.24	
	Комплексная командная эстафета со спортивным инвентарем	2	11.03.24	
	Упражнения на тренажерах для рук.	2	12.03.24	
	Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	14.03.24	
	Комплекс упражнений на тренажерах для туловища.	2	18.03.24	

Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на развитие мышц ног.	2	19.03.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на мышцы спины.	2	21.03.24	
Силовые упражнения: упражнения с отягощениями: броски набивных мячей 1-2 кг, комплекс упражнений с гантелями 1-2 кг, отжимания, пресс, прыжки в длину с места, с разбега.	2	25.03.24	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	26.03.24	
Прыжки в высоту, в длину. Прыжки в длину с разбега. Метания	2	28.03.24	
Бег по пересеченной местности.	2	1.04.24	
Бег на короткие дистанции.	2	2.04.24	
Кросс.	2	4.04.24	
Легкоатлетические эстафеты без предметов.	2	8.04.24	
Велокросс.	2	9.04.24	
Эстафетное плавание 8 x 25 с предметами	2	11.04.24	
Эстафетное плавание 8 x 50 с предметами	2	15.04.24	
Упражнения на тренажерах для рук.	2	16.04.24	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	18.04.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища.	2	22.04.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на развитие мышц ног.	2	23.04.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на мышцы спины.	2	25.04.24	
Силовые упражнения: упражнения с отягощениями: броски набивных мячей 1-2 кг, комплекс упражнений с гантелями 1-2 кг, отжимания, пресс, прыжки в длину с места, с разбега.	2	29.04.24	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	30.04.24	
Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног	2	6.05.24	
Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, координированность.	2	7.05.24	
Кувырки и повороты . Длинные кувырки.	2	9.05.24	
Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой для рук, шеи, туловища, ног.	2	13.05.24	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	14.05.24	
Бег на короткие дистанции.	2	16.05.24	
Легкоатлетические эстафеты без предметов.	2	20.05.24	
4. Спортивные игры на воде.(28ч) ("Водное поло").			
Изучение и отработка передач мяча в движении в парах.	2	23.05.24	
Изучение и отработка защитных действий.	2	27.05.24	
Командная игра «Водное поло» на мелкой части бассейна.	2	28.05.24	
Отработка плавательных навыков на боку с мячом.	2	30.05.24	
Отработка плавательных навыков на спине с мячом.	2	3.06.24	
Отработка плавательных навыков с мячом на глубине.	2	4.06.24	

Отработка плавательных навыков при передач мяча.	2	6.06.24	
Отработка передач мяча в движении в парах.	2	10.06.24	
Отработка передач мяча в движении в парах.	2	11.06.24	
Изучение и отработка защитных действий.	2	13.06.24	
Изучение и отработка защитных действий.	2	17.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака .	2	18.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	20.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	24.06.24	
5. Контрольные зачеты по ОФП и СТП. (4 часа)			
- <u>Контрольные зачеты по ОФП:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг наклон вперед, стоя на возвышении, челночный бег 3 x 10 м.	2	25.06.24	
- <u>Контрольные зачеты по СТП:</u> Плавание 50 м. в полной координации избранным способом с выполнением старта и поворота; Плавание 100	2	27.06.24	
6. Медико - восстановительные мероприятия. (2 часа)			
Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство.	2	21.05.24	
7. Соревнования (4 часа)			
Первенство ДЮСШ по плаванию в рамках Единого дня плавания. Новогодний турнир по плаванию.	2	25.12.23	
Открытое Первенство Добринского района по плаванию.	2	2.05.24	

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;