

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

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 14.08.23

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Новиков П.Е.

Приказ № 16-а от 12.09.2023 г.

## **Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание для всех».**

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

Срок реализации программы: 1 год.  
Кол-во учебных недель: 42.  
Всего академических часов: 168.  
Кол-во часов/нед: 4ч.  
Продолжительность занятий: 2 раза по 45мин. и 1 раз 90 мин.

Тренер-преподаватель:  
Черников Владимир Иванович.  
1 квалификационная категория.

п. Добринка Липецкой области

2023 г.

## **1. Аннотация к рабочей программе.**

Плавание-это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Это один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Данная программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.

В процессе обучения применяются средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень сложности.

Основу содержания этого уровня составляет: обучение техники способов плавания с помощью максимального числа подводящих и специальных упражнений с использованием игрового метода.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут и один раз по 90 минут, по расписанию: Вторник, Четверг, Воскресенье. В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске. На основании заявления родителей.

## **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:

- проплыть 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.**

- плавание 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.Календарно-тематическое планирование группы. № 3-1. « Плавание для всех»**

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во час.	Дата по плану.	Дата по факту.
<b>1. Теоретическая подготовка (2ч.)</b>				
	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс. История развития плавания.	2	03.09.23	
<b>2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше. (28ч)</b>				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	1	05.09.23	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	1	07.09.23	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	2	10.09.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	1	12.09.23	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при	1	14.09.23	

	плавании кролем на груди.			
	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	2	17.09.23	
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	1	19.09.23	
	Скольжение в воде. Игры в воде.	1	21.09.23	
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	24.09.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	26.09.23	
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела».	1	28.09.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	2	01.10.23	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	03.10.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	05.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	08.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	10.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	12.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	2	15.10.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	17.10.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	19.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	2	22.10.23	
<b>3. Плавательная подготовка.(68ч.)</b>				
	<b>Кроль на груди.</b> Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Нырание за предметами.	1	24.10.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	26.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	2	29.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	1	31.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	1	02.11.23	

	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	2	05.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	1	07.11.23	
	Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.	1	09.11.23	
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	12.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	14.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	16.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	19.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	21.11.23	
	Отработка согласованной работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1	23.11.23	
	Отработка согласованной работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди. «Кто сделает меньше гребков».	2	26.11.23	
	Отработка согласованной работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди. Игра: «Кто сделает меньше гребков».	1	28.11.23	
	Отработка согласованной работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди.	1	30.11.23	
	Отработка согласованной работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди. Игра: «Кто сделает меньше гребков».	2	03.12.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	1	05.12.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	07.12.23	
	<b>Кроль на спине.</b> Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	1	21.03.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 25м.	1	26.03.24	
	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	24.03.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	1	28.03.24	
	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	02.04.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	31.03.24	

	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	04.04.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	1	09.04.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	2	07.04.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	11.04.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	16.04.24	
	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	2	14.04.24	
	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	18.04.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	23.04.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	21.04.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	1	25.04.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	1	30.04.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	28.04.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	02.05.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	05.05.24	
	<b>Изучение стартов в воду:</b> прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	1	12.12.23	
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	1	14.12.23	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	10.12.23	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	07.05.24	

Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	09.05.24	
Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	12.05.24	
<b>Изучение поворотов:</b> поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	19.12.23	
поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди	1	21.12.23	
Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	14.05.24	
Изучение поворота при плавании кролем на спине.	1	16.05.24	
Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	17.12.23	
Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	19.05.24	
Изучение поворота при плавании кролем на спине.	1	21.05.24	
<b>4. Игры в воде. (46 ч.)</b>			
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	26.12.23	
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	28.12.23	
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	24.12.23	
Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	1	02.01.24	
Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	1	04.01.24	
Игры со скольжением и плаванием.	2	14.01.24	
Игры со скольжением и плаванием.	1	09.01.24	
Игры со скольжением и плаванием.	1	11.01.24	
Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	21.01.24	
Веселые эстафеты на воде с предметами.	1	16.01.24	
Веселые эстафеты на воде с предметами.	1	18.01.24	
Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	1	23.01.24	
Подвижные игры с мячом на воде.	1	25.01.24	

Подвижные игры с мячом на воде.	2	28.01.24	
Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	30.01.24	
Веселые эстафеты на воде с предметами.	1	01.02.24	
Подвижные игры с мячом на воде.	2	04.02.24	
Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	11.02.24	
Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	06.02.24	
Игры с мячом: пионербол на воде.	1	08.02.24	
игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	18.02.24	
игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	1	13.02.24	
игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	15.02.24	
игры с мячом: эстафеты с мячом.	2	25.02.24	
Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	1	20.02.24	
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	22.02.24	
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	27.02.24	
Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	29.02.24	
Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	1	05.03.24	
Учебная игра. Правила соревнований.	2	03.03.24	
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	07.03.24	
Учебная игра. Правила соревнований.	1	12.03.24	
Учебная игра. Правила соревнований.	2	10.03.24	
Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	1	14.03.24	
Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	1	19.03.24	
Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	17.03.24	
<b>5. Фитнес в воде. (16ч.)</b>			

	Развивающие упражнения в воде с инвентарем :водные палки.	1	28.05.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна с инвентарем: водные гантели.	1	30.05.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна с инвентарем : плавательные доски.	2	02.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	1	04.06.24	
	Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	1	06.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	09.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	11.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	13.06.24	
	Развивающие упражнения в воде в движении на глубокой части бассейна.	2	16.06.24	
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем :водные палки.	1	18.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна с инвентарем: водные гантели.	1	20.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна с инвентарем : плавательные доски.	2	23.06.24	
<b>6. Диагностика (4ч.)</b>				
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	25.06.24	
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	30.06.24	
<b>7. Контрольные зачеты. (4ч.)</b>				
	Контрольное упражнения по плаванию.	1	23.05.24	
	Контрольное упражнения по ОФП.	2	26.05.24	