

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Принята на педагогическом совете
Протокол № __3__ от 14.08..2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Новиков П.Е.

Приказ № _16-а__ от 12..09..2023г

Рабочая программа
К дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»

Срок реализации программы 1 год.
Количество часов 168 часов
Возраст обучающихся – 6-18 лет
Составитель программы:
Тренер -преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»
п. Добринка
Расторгуев Никита Анатольевич

поселок Добринка Липецкая область

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 плаванию с помощью максимального числа подводящих и специальных упражнений, с использованием игрового метода.

По данной программе занимаются 1 группа по 18 человек. Дети в группах возраста 6-11 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут, по расписанию:

- Группа 3-5: понедельник с 15-15 до 16-45 и пятница с 16-30 до 18-00

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

2. Планируемые результаты.

В данной рабочей программе обучения огромное место, особенно на первоначальном этапе обучения отводится игровым формам обучения: разнообразные игры, игровые эстафеты с плавательным инвентарем, проведение игровых мероприятий.

Цели и задачи программы:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающегося, развитие устойчивого интереса и мотивации личности к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием, физической культурой и спортом;
- совершенствование общефизической и плавательной подготовки через разнообразные формы проведения занятий (оздоровительное плавание, спортивные игры в воде, аквааэробика и т.д.);
- получение доступной и полной информации о физическом, психологическом развитии обучающегося через диагностические методы работы;
- создание условий для занятий детей и подростков плаванием.

Режим работы – 2-4 раза в неделю по 1-2 академических часа (45-90 мин), недельная нагрузка – 4 часа в неделю. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся через 40-45 минут во время занятий вводятся 5-10 минутные перерывы.

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 25м.;
- выполнить спад и ныряние в воду;

3. Содержание программы:

Раздел 1. Оздоровительное плавание.

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.

| № п.п. | Наименование темы. | Кол-во часов | Дата по плану. | Дата по факту. | Примечание. |
|--------|--------------------|--------------|----------------|----------------|-------------|
|--------|--------------------|--------------|----------------|----------------|-------------|

4. Календарно-тематическое планирование группы №3-5

| 1.1 Теоретическая подготовка 2ч. | | | | | |
|---|---|---|----------|--|--|
| | Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс. | 2 | 1.09.22 | | |
| 1.2 Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше .-28ч | | | | | |
| | Упражнения на развитие координации движений, гибкости:повороты, наклоны, выпады. | 2 | 4.09.23 | | |
| | Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса. | 2 | 8.09.23 | | |
| | Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно. | 2 | 11.09.23 | | |
| | Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди. | 2 | 15.09.23 | | |
| | Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди. | 2 | 18.09.23 | | |
| | Нырание и погружение под воду. Игры в воде. | 2 | 22.09.23 | | |
| | Скольжение в воде. Игры в воде. | 2 | 25.09.23 | | |
| | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. | 2 | 29.09.23 | | |
| | Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела». | 2 | 2.10.23 | | |
| | Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела». | 2 | 6.10.23 | | |
| | Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды» | 2 | 9.10.23 | | |
| | Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды». | 2 | 13.10.23 | | |
| | Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды». | 2 | 16.10.23 | | |
| | Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды». | 2 | 20.10.23 | | |

| 1.3 Игры в воде 68ч | | | | | |
|----------------------------|---|---|----------|--|--|
| | Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна. | 2 | 23.10.23 | | |
| | Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна. | 2 | 27.10.23 | | |
| | Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна. | 2 | 30.10.23 | | |
| | Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна. | 2 | 3.11.23 | | |
| | Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание. | 2 | 6.11.23 | | |
| | Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание. | 2 | 10.11.23 | | |
| | Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание. | 2 | 13.11.23 | | |
| | Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание. | 2 | 17.11.23 | | |
| | Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест. | 2 | 20.11.23 | | |
| | Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест. | 2 | 24.11.23 | | |
| | Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест. | 2 | 27.11.23 | | |
| | Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест. | 2 | 1.12.23 | | |
| | Игры с мячом: пионербол на воде. | 2 | 4.12.23 | | |
| | Игры с мячом: пионербол на воде. | 2 | 8.12.23 | | |
| | Игры с мячом: пионербол на воде. | 2 | 11.12.23 | | |
| | Игры с мячом: пионербол на воде. | 2 | 15.12.23 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 18.12.23 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 22.12.23 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 25.12.23 | | |

| | | | | | |
|---|--|---|----------|--|--|
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 29.12.23 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 8.01.24 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 12.01.24 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 15.01.24 | | |
| | игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами. | 2 | 19.01.24 | | |
| | игры с мячом: эстафеты с мячом. | 2 | 22.01.24 | | |
| | игры с мячом: эстафеты с мячом. | 2 | 26.01.24 | | |
| | игры с мячом: эстафеты с мячом. | 2 | 29.01.24 | | |
| | игры с мячом: эстафеты с мячом. | 2 | 2.02.24 | | |
| | игры с мячом: эстафеты с мячом. | 2 | 5.02.24 | | |
| | игры с мячом: эстафеты с мячом. | 2 | 9.02.24 | | |
| | игры с мячом: водное поло | 2 | 12.02.24 | | |
| | игры с мячом: водное поло | 2 | 16.02.24 | | |
| | игры с мячом: водное поло | 2 | 19.02.24 | | |
| | игры с мячом: водное поло | 2 | 23.02.24 | | |
| 1.4 Плавательная подготовка 26ч. | | | | | |
| | Кроль на груди. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами. | 2 | 26.02.24 | | |
| | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м. | 2 | 1.03.24 | | |
| | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания. | 2 | 4.03.24 | | |
| | Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами. | 2 | 11.03.24 | | |
| | Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал». | 2 | 15.03.24 | | |

| | | | | | |
|------------|---|---|----------|--|--|
| | Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. | 2 | 18.03.24 | | |
| | 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. | 2 | 22.03.24 | | |
| | Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м. | 2 | 25.03.24 | | |
| | Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка». | 2 | 29.03.24 | | |
| | Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал». | 2 | 1.04.24 | | |
| | Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна; | 2 | 5.04.24 | | |
| | Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика. | 2 | 8.04.24 | | |
| | Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал». | 2 | 12.04.24 | | |
| 1.5 | Фитнес в воде. 26 ч | | | | |
| | Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски) | 2 | 15.04.24 | | |
| | Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски) | 2 | 19.04.24 | | |
| | Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски) | 2 | 22.04.24 | | |
| | Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски) | 2 | 26.04.24 | | |
| | Развивающие упражнения в воде на месте и в | 2 | 29.04.24 | | |

| | | | | | |
|------------|---|---|----------|--|--|
| | движении на мелкой части бассейна. | | | | |
| | Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна. | 2 | 3.05.24 | | |
| | Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна. | 2 | 6.05.24 | | |
| | Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна. | 2 | 10.05.24 | | |
| | Упражнения на глубокой части бассейна | 2 | 13.05.24 | | |
| | Упражнения на глубокой части бассейна | 2 | 17.05.24 | | |
| | Упражнения на глубокой части бассейна | 2 | 20.05.24 | | |
| | Упражнения на глубокой части бассейна | 2 | 24.05.24 | | |
| | Упражнения на глубокой части бассейна | 2 | 27.05.24 | | |
| 1.6 | Диагностика 8 ч | | | | |
| | Анкетирование, тестирование ОФП и СП. | 2 | 31.05.24 | | |
| | Анкетирование, тестирование ОФП и СП. | 2 | 3.06.24 | | |
| | Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности. | 2 | 7.06.24 | | |
| | Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности. | 2 | 10.06.24 | | |
| 1.7 | Контрольные зачеты. 8 ч. | | | | |
| | Контрольное упражнения по плаванию | 2 | 14.06.24 | | |
| | Контрольное упражнения по плаванию | 2 | 17.06.24 | | |
| | Контрольное упражнения по ОФП | 2 | 21.06.24 | | |
| | Контрольное упражнения по ОФП | 2 | 24.06.24 | | |