

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 3_ 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
«Плавание для всех»

Форма обучения: очная.

Место реализации: МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка

Срок реализации программы: 1 год
Кол-во учебных недель: 42.
Всего академических часов: 168ч.
Кол-во часов в неделю: 4ч.
Продолжительность занятий: 45- 90мин.

Тренер - преподаватель:
Васильева Юлия Ивановна

Поселок Добринка Липецкая область
2023 г

1. Аннотация к рабочей программе.

Плавание-это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но так же мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, имеет стартовый (ознакомительный) уровень сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основу содержания этого уровня составляет обучение техники способов плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с использованием игрового метода обучения. В процессе обучения применяются средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек с 9 до 18 лет. Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей и на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Объем программы рассчитан на 168 часов в расчете на 42 учебные недели. Занятия проводятся – 2 раза в неделю по одному академическому часу (45 мин) и один раз в неделю 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой 4 часа, по расписанию: вторник, четверг 14.15-15.00, суббота 12.00-13.30.

Срок освоения программы составляет 1 год.

Форма обучения: очная. Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

По данной программе занимается группа №3-6 численностью 18 человек. Дети в группе разновозрастные, имеющие определенный уровень подготовки и не имеющие разряда по классификации и соревновательный опыт.

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 №3-6. "Плавание для всех"

№ п.п	Наименование темы.	Ко л-во час	Дата по плану.	Дата по факту.	Примечание.
1 Теоретическая подготовка 2ч.					
	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс. История развития плавания.	2	02.09.23		
2 Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше 28ч					
	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	09.09.23		
	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 плавании кролем на груди.	1	14.09.23		
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	2	16.09.23		
	Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание».	1	19.09.23		
	Выдохи в воду. Игры: «Ванька-встанька», «Фонтан».	1	21.09.23		
	Приседания под воду с выдохами. Всплывание и лежание на воде. Игры: «Поплавок», «Медуза».	2	23.09.23		
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	1	26.09.23		
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Кто быстрее выпрыгнет из воды», «Волны на море», «Сядь на дно».	1	28.09.23		
	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	2	30.09.23		
	Скольжение в воде. Игры в воде.	1	03.10.23		
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	05.10.23		
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Авария».	2	07.10.23		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Караси и карпы», «Торпеды»	1	10.10.23		
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Сядь на дно», «Чей поплавок лучше?».	1	12.10.23		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Кто быстрее?», «Кто победит?».	2	14.10.23		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Рыбы и сеть».	1	17.10.23		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями	1	19.10.23		

	руками и ногами.				
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	21.10.23		
3. Плавательная подготовка 68ч.					
	Кроль на груди. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	24.10.23		
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской 25м. Ныряние за предметами.	1	26.10.23		
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской 25м. Ныряние за предметами.	2	28.10.23		
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	31.10.23		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	1	02.11.23		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	1	04.11.23		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	1	07.11.23		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	1	09.11.23		
	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	11.11.23		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	1	14.11.23		
	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	16.11.23		
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	18.11.23		
	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 с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами	1	23.11.23		
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди. Ныряние за предметами	2	25.11.23		
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди. Ныряние за предметами	1	28.11.23		
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде.	1	30.11.23		
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	2	02.12.23		

Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	05.12.23		
Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	1	07.12.23		
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	09.12.23		
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)	1	12.12.23		
Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой.	1	14.12.23		
Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	16.12.23		
Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	1	19.12.23		
Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	21.12.23		
Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	23.12.23		
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	26.12.23		
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	28.12.23		
Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	30.12.23		
Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	1	04.01.24		
Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	1	09.01.24		
Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	11.01.24		
Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде. Прыжки в воду.	2	13.01.24		
Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде с мячом.	1	16.01.24		
Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде.	1	18.01.24		
Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде. Игра «Авария».	2	20.01.24		

	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде, с мячом, ныряние,	1	23.01.24		
	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде. Игры с мячом,	1	25.01.24		
	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде.	2	27.01.24		
	Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду с бортика на мелкой части бассейна;	1	30.01.24		
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика	1	01.02.24		
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	03.02.24		
	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	06.02.24		
	Старт из воды при плавании на спине.	1	08.02.24		
	Стартовый прыжок с тумбочки.	2	10.02.24		
	Изучение поворотов: поворот с касанием стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	13.02.24		
	Поворот вперед с касанием стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	15.02.24		
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	17.02.24		
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	20.02.24		
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	1	22.02.24		
	Отработка поворота при плавании кролем на спине.	2	24.02.24		
4. Игры в воде. 46 ч.					
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	27.02.24		
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	29.02.24		
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	02.03.24		
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	1	05.03.24		
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с досками, эстафетное плавание.	1	07.03.24		
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	09.03.24		
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	12.03.24		
	Веселые эстафеты на воде с предметами.	1	14.03.24		
	Подвижные игры с мячом на воде.	2	16.03.24		
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	19.03.24		
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	21.03.24		
	Игры с мячом: пионербол на воде.	2	23.03.24		
	Пионербол на воде.	1	26.03.24		

Игры на воде с мячом.	1	28.03.24		
Игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	30.03.24		
Игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	1	02.04.24		
Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	04.04.24		
Подвижные игры с мячом на воде.	1	09.04.24		
Эстафеты с мячом, досками, водными палками.	1	11.04.24		
Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	16.04.24		
Подвижные игры в воде «Акула», «Караси и карпы»	1	18.04.24		
Игры с элементами соревнований: «Кто дольше продержится в поплавке?», «Кто дольше продержится под водой?», «Кто дальше проскользит?» Игры с мячом.	1	23.04.24		
Подвижные игры на воде с мячом.	1	25.04.24		
Подвижные игры на воде с мячом пионербол.	1	30.04.24		
Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	1	02.05.24		
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	04.05.24		
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	07.05.24		
Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	11.05.24		
Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	14.05.24		
Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	16.05.24		
Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	2	18.05.24		
Учебная игра. Правила соревнований.	1	21.05.24		
Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	23.05.24		
Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	2	25.05.24		
Учебная игра. Правила соревнований.	1	28.05.24		
Учебная игра. Правила соревнований.	1	30.05.24		
Учебная игра. Правила соревнований.	1	01.06.24		
Фитнес в воде. 16ч.				
Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	01.06.24		
Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	04.06.24		
Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	06.06.24		
Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	08.06.24		
Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	1	11.06.24		
Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна	1	13.06.24		
Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	2	15.06.24		

	Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	1	18.06.24		
	Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	1	20.06.24		
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	22.06.24		
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	25.06.24		
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	27.06.24		
	Упражнения на глубокой части бассейна	1	29.06.24		
6	Диагностика 4ч.				
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	13.04.24		
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	20.04.24		
7	Контрольные зачеты. 4ч.				
	Контрольное упражнения по плаванию	2	06.04.24		
	Контрольное упражнения по ОФП	2	27.04.24		