

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 14.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор

_____ Новиков П.Е.

Приказ № 16-а от 12.09.2023

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: 1год.
Кол-во учебных недель: 42.
Всего академических часов: 168.
Кол-во часов/нед: 4ч.
Продолжительность занятий: 90мин.

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

(подпись)

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 подводных и специальных упражнений с использованием игрового метода.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут, по расписанию: Среда, Пятница. 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 группыЗ

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во час.	Дата по плану.	Дата по факту.
1 Теоретическая подготовка (2ч.)				
	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс. История развития плавания. История развития плавания.	2	06.09.23	
2 Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше. (28ч)				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	2	08.09.23	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	2	13.09.23	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	2	15.09.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2	20.09.23	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	2	22.09.23	
	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	2	27.09.23	
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	29.09.23	
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	2	04.10.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	2	06.10.23	
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела».	2	11.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	2	13.10.23	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	18.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	20.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	25.10.23	
3. Плавательная подготовка.(68ч.)				
	Кроль на груди. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Нырание за предметами.	2	27.10.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	2	01.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	2	03.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	2	08.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	2	10.11.23	
	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	15.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	2	17.11.23	
	Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С	2	22.11.23	

	передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.			
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	24.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	29.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	01.12.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	2	06.12.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	2	08.12.23	
	Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	2	02.02.24	
	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	07.02.24	
	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	09.02.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	2	14.02.24	
	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	16.02.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	21.02.24	
	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	28.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	01.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	2	06.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	2	13.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	15.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	20.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	22.03.24	
	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	13.12.23	
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	2	15.12.23	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	27.03.24	

	Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	29.03.24	
	Изучение поворотов : поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	20.12.23	
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	22.12.23	
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	03.04.24	
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	05.04.24	
4. Игры в воде. (46 ч.)				
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	27.12.23	
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	29.12.23	
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	03.01.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	05.01.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	10.01.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	12.01.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	17.01.24	
	Веселые эстафеты на воде с предметами.	2	19.01.24	
	Подвижные игры с мячом на воде.	2	24.01.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	26.01.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	2	31.01.24	
	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	10.04.24	
	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	12.04.24	
	игры с мячом: эстафеты с мячом.	2	17.04.24	
	Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	2	19.04.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	24.04.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	26.04.24	
	Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	01.05.24	
	Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	03.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	08.05.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	10.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	15.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	17.05.24	
5. Фитнес в воде. (16ч.)				
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски).	2	22.05.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	24.05.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	29.05.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	2	31.05.24	
	Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	2	05.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	07.06.24	

	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	12.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	14.06.24	
6. Диагностика (4ч.)				
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	19.06.24	
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	21.06.24	
7. Контрольные зачеты. (4ч.)				
	Контрольное упражнения по плаванию.	2	26.06.24	
	Контрольное упражнения по ОФП.	2	28.06.24	