

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

Согласована 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**  
**«Дружим с водой»**

Форма обучения: очная.

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

Срок реализации программы: 1год  
Кол-во учебных недель: 38.  
Всего академических часов: 76ч.  
Кол-во часов в неделю: 2ч.  
Продолжительность занятий: 90мин.

Тренер - преподаватель:  
Васильева Юлия Ивановна

Поселок Добринка Липецкая область  
2023 г.

## 1. Аннотация к рабочей программе.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Плавание одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующие формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость организма к простудным заболеваниям, гармонично развивают все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Программа «Дружим с водой» направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей, а так же сформировать у обучающихся устойчивый интерес к регулярным занятиям плаванием, развитию физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, 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 этого уровня составляет обучение навыкам плавания и умение держаться на воде, с использованием максимально возможного числа подходящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек с 7 до 18 лет, с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием. 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 76 часов в расчете на 38 учебных недель. Занятия проводятся – 1 раз в неделю по 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой 2 часа, по расписанию: четверг 10.00-11.30.

Срок освоения программы составляет 1 год.

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

## 2. Планируемые результаты освоения программы.

**После освоения настоящей программы, обучающиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- умение выполнять общеразвивающие, имитационные, подготовительные упражнения на суше;
- основные свойства воды;
- основы личной гигиены.

**обучающиеся должны уметь:**

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде;
- выполнять «медузу» и «поплавок», «звёздочку» на груди и на спине;
- выполнять скольжения на груди и на спине;
- уметь проплыть 10-25 м. кролем на груди и кроль на спине;
- выполнить спад в воду.

### 3. Содержание программы.

#### 1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

##### 1.1. Теория:

- история развития плавания в России, в Липецкой области;
- виды плавания;
- санитарно - гигиенические требования, правила поведения в бассейне.
- предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием;
- плавание в экстремальных условиях и способы избегания опасных для жизни ситуаций;

##### 1.2. Общеразвивающие упражнения на суше:

- упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады;
- упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса;
- общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения,
- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно;

##### 1.3. Подготовительные упражнения на суше.

- дыхательные упражнения: выдохи в воду из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду; опускание подбородка в воду и выдох под водой («пустить пузыри»)
- имитационные упражнения на суше: работа рук и ног как при кроле на груди, на спине,
- имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног (повороты головы для вдоха в сочетании с работой рук).

##### 1.4. Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: передвижения в воде шагом, на носках; приставными шагами, мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках; передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.); передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками; выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна; стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Карусели», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Дождик и солнце», «Рыбы и сеть».

- погружения в воду с головой, ныряние и открывание глаз в воде: погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде; ныряние за предметами; прохождение в приседе под водой; передвижения по дну с нырянием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску; спрыгивание в воду вниз ногами и погружение с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки», «Карлики и великаны»,

- всплывание и лежание на воде: лежание на груди и спине с различными положениями рук – лежание на груди, держась руками за бортик, то же, но с отталкиванием от бортика, «медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги, «поплавок» - лежание на воде в плотной группировке», «звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны; в положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги; лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

- Игры: «Ванька-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

-скольжение: скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук; скольжение с вращением; скольжение на боку; скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами; скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».

## **2. Навыки и умения плавательной подготовки.**

### **2.1. Работа ног:**

Работа ногами кролем на груди, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем -10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м.

Движения ногами кролем на спине: лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 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) 10м. Скольжение на спине с последующей работой ног кролем – 10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра) 10 м.

**2.2. Работа рук и дыхание:** Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем 10 м. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. То же, но передвигаясь по дну бассейна. Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 10 м. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой. Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м.

Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м

**2.3. Согласование движений:** Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10м. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами

Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты», «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Слушай сигнал», «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».

## **3. Игры, учебные прыжки в воду.**

-игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна;

-игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание

-игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест;

-игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами, водное поло на мелкой части бассейна.

## **4. Контрольное тестирование.**

Выполнение контрольных упражнений:

- скольжение на груди и на спине;
- упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»;
- плавание 10 м.,25м.

### 5. Соревнования.

- Участие в спортивно - массовых мероприятиях:
- Эстафета «Плавай как мы, плавай лучше нас».

### Календарно - тематическое планирование группы №5-2 «Дружим с водой».

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во часов	Дата по плану.	Дата по факту
<b>1. Подготовительные упражнения для освоения с водой. 22ч.</b>				
1.1. Теория.(2 ч.)				
	История развития плавания в России, в Липецкой области; Виды плавания; Санитарно - гигиенические требования, правила поведения в бассейне. Предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием.	2	07.09.23	
1.2. Общеразвивающие упражнения на суше.(6ч.)				
	Упражнения для развития координации движения, гибкости, силовых качеств. Прыжковые упражнения.	2	14.09.23	
	Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	2	21.09.23	
	Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения.	2	28.09.23	
1.3. Подготовительные упражнения на суше.(2ч.)				
	Дыхательные упражнения. Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног как при кроле на груди, на спине. Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног (повороты головы для вдоха в сочетании с работой рук).	2	05.10.23	
1.4. Подготовительные упражнения для освоения с водой. (12 ч.)				
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	2	12.10.23	
	Всплывание и лежание на воде. Скольжение. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	2	19.10.23	
	Всплывание и лежание на воде с различными заданиями. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» «Винт», «Авария».	2	26.10.23	
	Скольжение с различным положением рук.	2	02.11.23	
	Скольжение с различным положением рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».	2	09.11.23	
	Скольжение с элементарными гребковыми движениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».	2	16.11.23	
<b>2. Навыки и умения плавательной подготовки. (36ч.)</b>				

	Передвижения по дну с подныриванием; спрыгивание в воду. Игры: «Морской бой», «Водолазы», «Поезд в тоннеле», «Карлики и великаны». Выдохи в воду. Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан».	2	23.11.23	
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	2	30.11.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	2	07.12.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м.	2	14.12.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем -10 м.	2	21.12.23	
	Изучение согласованных движений рук и дыхания стоя у бортика и при передвижении.	2	28.12.23	
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	04.01.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м.	2	11.01.24	
	Плавание кролем на груди в полной координацией с задержкой дыхания 10 м.	2	18.01.24	
	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м.	2	25.01.24	
	Плавание кролем с полной координацией движений -10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	2	01.02.24	
	Плавание кролем с полной координацией движений 25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты», «Гонки с досками», «Слушай сигнал», «Кто сделает меньше гребков».	2	08.02.24	
	<b>Кроль на спине.</b> 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) 10м.	2	15.02.24	
	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 10 м.	2	22.02.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра) 10 м.	2	29.02.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	2	07.03.24	
	Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией 10м. Игра на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	14.03.24	
	Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией 25м. Игра на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	21.03.24	
<b>3. Игры и учебные прыжки в воду. (14ч.)</b>				
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	28.03.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	04.04.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	11.04.24	

	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	18.04.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	25.04.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	23.05.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	30.05.24	
<b>4. Контрольное тестирование. (2ч.)</b>				
	Скольжение на груди и на спине; Упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»; Плавание 10 м. 25м.	2	16.05.24	
<b>5. Соревнования (2ч.)</b>				
	Эстафета «Плавай как мы, плавай лучше нас»	2	02.05.24	