

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

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_4\_\_ от 20.08.2024 г.

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

Приказ №\_35-а\_ от 20.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание для всех».**

Срок реализации программы 1 год.  
Количество часов 168 часов  
Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»  
п. Добринка  
Казельская Наталия Ивановна.

поселок Добринка Липецкой области

2024

## **1. Пояснительная записка.**

**Плавание** – является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Чем раньше человек научиться плавать, тем лучше. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание для всех» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» п. Добринка.

### **Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.**

#### **Цель и задачи программы:**

Целью настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи:

- формирование и обучение плавательным навыкам,
- освоение подготовительных упражнений на суше и в воде для изучения способов плавания кролем на груди, на спине;
- развитие общей физической и плавательной активности;
- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование условий для творческого самовыражения в процессе игровых действий в воде;
- выявление наиболее талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одарённости;
- воспитание и укрепление дружеских связей между обучающимися внутри коллектива.

### **Сроки реализации:**

Срок реализации программы 1 год,

### **Объем программы.**

Программа имеет объем 168 часов и реализуется в течение 42 учебных недель.

Режим работы – 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа (45-90мин), с недельной нагрузкой - 4 часа в неделю. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся через 40-45 минут во время занятий вводятся 5-10 минутные перерывы

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

### **Возраст обучающихся.**

Данная программа рассчитана на обучение детей и подростков Добринского района с 7 до 18 лет.

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

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

### **Наполняемость в группах.**

Наполняемость в группах 15-20 человек.

### **Основные методы проведения занятий:**

- повторное выполнение упражнений с использованием методов вариативного упражнения;
- игровой метод;

**Форма обучения** – очная.

### **Форма организации образовательного процесса:**

- групповое учебно-тренировочное занятие;
- игры и развлечения на воде;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- беседа;
- работа с родителями

### **Язык обучения**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

## **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;
- правила спортивной игры на воде «Водное поло».

**Обучающиеся должны уметь:**

- проплыть в полной координации кролем на груди и на спине 25м.;
- выполнить спад и ныряние в воду;
- уметь оказать первую помощь пострадавшему на воде, спасти утопающего;

## **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.

### **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.
- Изучение способа брасс

### **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.

## **Раздел 2 Основы плавания.**

### **Тема 2.1. Прикладное плавание:**

- прикладное плавание;
- ныряние в глубину и длину;
- спасение утопающих;
- оказание первой помощи.

### **Тема 2.2. Водное поло:**

- изучение правил игры, правил техники безопасности;
- изучение и отработка навыков нападения и защиты;
- отработка бросков и передач мяча;
- учебные игры.

### **Тема 2.3. Диагностика.**

- анкетирование, тестирование общефизической и специальной подготовленности;
- мониторинг двигательной активности;
- антропометрическое обследование;

## **Раздел 3. 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.

## **4. Организационно-педагогические условия.**

### **4.1. Учебный план.**

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы аттестации/контроля
1.	Основы плавания	168 ч	Выполнение контрольных зачетов

## 4.2. Тематическое планирование.

Номер темы	Наименование модуля (раздела, темы)	Всего часов	Кол-во часов	
			теория	практика
1	<b>Раздел 1. Оздоровительное плавание</b>	120 ч.	2	118
1.1.	Теоретическая подготовка	2	2	
1.2.	Обще развивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше	28		28
1.3	Плавательная подготовка	68 ч.		68
1.4	Игры в воде.	14 ч.		14
1.5	Фитнес в воде	8 ч.		8
2	<b>Раздел 2. Основы плавания.</b>	44 ч.	2	42
2.1	Прикладное плавание.	22ч.		22
2.2	Водное поло.	18 ч.		18
2.3	Диагностика	4 ч.	2	2
3.	<b>Контрольные зачеты.</b>	4 ч.		4
	Всего	168 ч.	4 ч.	164 ч.

## 4.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	-	01 сентября 2024 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2025 г.
Начало занятий	-	01 сентября 2024 г.
Окончание занятий	-	30 июня 2025 г.

Таблица «Календарный учебный график 2024-2025 гг»

Срок реализации,	Кол-во учебных недель	Модуль	Всего академически х часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия
01.09.2024 – 31.05.2025	42	Плавание для всех	168 ч.	4	3 раза в неделю по 45-90 мин.

- . В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.

## 4.4. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

### 1. Форма аттестации.

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем.

Текущий контроль проводится в течение всего года.

Промежуточная аттестация проводится в конце модуля. Она предусматривает выполнение контрольных зачетов по общей и специальной подготовке.

### 2. Контрольные упражнения по плаванию:

- проплывание дистанции 25 м. кролем на груди, кролем на спине в полной координации.

Оборудование: свисток.

Ход занятия: тренер-преподаватель предлагает выполнить контрольные упражнения на дистанции 25 м.:

- проплывание кролем на груди в полной координации;
- проплывание кролем на спине в полной координации;

Тренер-преподаватель оценивает у обучающихся работу ног, рук, дыхание при плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м.

### **3.Контрольное упражнение по ОФП:**

-выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, приседания, отжимания, тест на гибкость, бросок набивного мяча.

Оборудование: свисток, секундомер, сантиметровая лента, набивной мяч.

Ход занятия: тренер-преподаватель предлагает выполнить контрольные упражнения по ОФП: прыжок в длину с места, приседания, отжимания, тест на гибкость, бросок набивного мяча

Тренер-преподаватель оценивает у обучающихся:

- количество повторений за 30 сек..при выполнении упражнений приседания, отжимания;
- длину в см. при прыжках в длину и броске набивного мяча;
- тест на гибкость.

### **4.5. Материально – техническое обеспечение**

Занятия проводятся в плавательном 25-метровом бассейне МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка, расположенном по адресу: Липецкая область, п. Добринка, ул. Ленинская д.2 . Так же используется тренажерный зал и зал для сухого плавания.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения:

- плавательный бассейн 25 м. 6 дорожек,
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- плавательные доски, колобашки, водные палки, ласты.
- ворота и мяч для водного поло;
- свисток;
- секундомер;
- набивные мячи.

### **4.6. Сведения о педагогических работниках:**

№	ФИО пед. Работника	Занимаемая должность	Внутренне е совместит.	Образование, квалификация	Повышение квалификаци и (год прохождения	Общий стаж/ стаж работы в этой должности.
1	Казельская Наталия Ивановна	Тренер – преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры.	2022 г.	39/7
2	Расторгуев Никита Анатольевич	Тренер – преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры.	2023	4\4
3	Васильева Юлия Ивановна	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры	2023г	3\3

### **5. Информационно-методическое обеспечение:**

Литература:

- 1.Программа «Плавание».А.А. Кашкин - М.: Советский спорт, 2004.
  - 2.Плавание Н.Ж. Булгакова- Москва , АСТ,2005
  - 3.Физкультурно-спортивная работа по плаванию. Черных Е.В., Кастюнин С.А.- М.: Управление ФК, спорта и туризма Липецкой области, 2008г.
  - 4.Плавание поурочная программа для ДЮСШ. Н.Е.Калганов - Комитет по ФК и спорту, Москва, 1983.
  - 12.Методические пособия ЛГПИ, Липецк,1991 г.:
- Методика проведения подвижных игр в воде;

