

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 № 4 от 20.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Новиков П.Е.

Приказ № 39-а от 09.09.2024г.

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 ч\нед :4ч.

Продолжительность занятий :

2 раза в неделю по 90 мин.

Тренер-преподаватель:

Казельская Наталия Ивановна.

поселок Добринка Липецкой области

2024 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 подводных и специальных упражнений, с использованием игрового метода.

По данной программе занимается 1 группа 18 человек. Дети в группе возраста 6-11 лет.

Занятия в группе 3-1 проводятся 2 раза в неделю по 90 минут, по расписанию: понедельник, четверг 15.00 до 16.30.

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

2. Планируемые результаты освоения программы.

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

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.

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.

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. Фитнес в воде.

- упражнения с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)
- упражнения на месте и в движении;
- упражнения на глубокой части бассейна.

Тема 2.4. Диагностика.

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

Раздел 3. Контрольные зачеты.

Тема 3.1. 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.

№ 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.	2	2.09.24	
2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше. (28ч)				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	2	5.09.24	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	2	9.09.24	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	2	12.09.24	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2	16.09.24	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	2	19.09.24	
	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	2	5.12.24	
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	9.12.24	
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	2	12.12.24	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	2	16.12.24	
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела».	2	19.12.24	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	2	23.12.24	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	26.12.24	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	30.12.24	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	6.01.25	
3. Плавательная подготовка. (68ч.)				
	Кроль на груди. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Нырание за предметами.	2	17.10.24	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	2	21.10.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	2	24.10.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	2	28.10.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	2	31.10.24	
	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	4.11.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	2	7.11.24	
	Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры	2	11.11.24	

	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	14.11.24	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	21.11.24	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	25.11.24	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	2	28.11.24	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	2	2.12.24	
	Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	2	9.01.25	
	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	13.01.25	
	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	16.01.25	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	2	20.01.25	
	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	23.01.25	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	27.01.25	
	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	30.01.25	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	3.02.25	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	2	6.02.25	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	2	10.02.25	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	13.02.25	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	17.02.25	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	20.02.25	
	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	3.04.25	
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	2	7.04.25	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	10.04.25	
	Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с	2	14.04.25	

бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».			
Изучение поворотов :поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	17.04.25	
Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	21.04.25	
Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	24.04.25	
Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	28.04.25	
4. Игры в воде. (14 ч.)			
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	23.09.24	
Веселые эстафеты на воде с предметами.	2	26.09.24	
Подвижные игры с мячом на воде.	2	30.09.24	
Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	3.10.24	
Игры с мячом: пионербол на воде.	2	7.10.24	
игры с мячом: эстафеты с мячом.	2	10.10.24	
Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	14.10.24	
5. Прикладное плавание. (22ч.)			
Прикладное плавание.	2	27.02.25	
Прикладное плавание.	2	3.03.25	
Ныряние в глубину и длину.	2	6.03.25	
Ныряние в глубину и длину.	2	10.03.25	
Ныряние в глубину и длину.	2	13.03.25	
Спасение утопающих.	2	17.03.25	
Спасение утопающих.	2	20.03.25	
Спасение утопающих.	2	24.03.25	
Оказание первой помощи.	2	27.03.25	
Оказание первой помощи.	2	31.03.25	
Оказание первой помощи.	2	5.05.25	
6. Водное поло. (18 ч.)			
Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	2	12.05.25	
Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	2	22.05.25	
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	26.05.25	
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	29.05.25	
Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	31.05.25	
Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	2.06.25	
Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	5.06.25	
Учебная игра. Правила соревнований.	2	9.06.25	
Учебная игра. Правила соревнований.	2	12.06.25	
7. Фитнес в воде. (8ч.)			
Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски).	2	16.06.25	
Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	19.06.25	
Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	23.06.25	
Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	2	26.06.25	

8. Диагностика. (4ч.)			
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	8.05.25
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	15.05.25
9. Контрольные зачеты. (4ч.)			
	Контрольные упражнения по плаванию.	2	19.05.25
	Контрольные упражнения по ОФП.	2	22.05.25

