

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: МАУ ДО ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка

Срок реализации программы - 1 год.  
Кол-во учебных недель - 42 н.  
Количество часов - 168 ч.  
Количество часов в неделю - 4 ч.  
Продолжительность занятий:  
2 раза в неделю по 45 мин, 1 раз - 90 мин.  
Тренер -преподаватель  
Расторгуев Никита Анатольевич

поселок Добринка Липецкая область

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, закаляют 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 подводящих и специальных упражнений, с использованием игрового метода.

По данной программе занимаются 1 группа по 18 человек. Дети в группах возраста 6-11 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, 1 день - 90 минут и 2 дня по 45 минут, по расписанию:

понедельник с 15-15 до 16-45, вторник и четверг с 15-45 до 16-30

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

## **2. Планируемые результаты.**

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. Календарно-тематическое планирование группы №3-2

№ п.п.	Наименование темы.	Кол-во часов	Дата по плану.	Дата по факту.	Примечание.
<b>Раздел 1 «Оздоровительное плавание» - 120 ч.</b>					
<b>1.1. «Теоретическая подготовка» - 2 ч.</b>					
<b>1</b>	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс.	2	2.09.24		
<b>1.2. «Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше» - 28 ч.</b>					
<b>2</b>	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	1	3.09.24		
<b>3</b>	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	1	5.09.24		
<b>4</b>	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	2	9.09.24		
<b>5</b>	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	10.09.24		
<b>6</b>	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	12.09.24		
<b>7</b>	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2	16.09.24		
<b>8</b>	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	1	17.09.24		
<b>9</b>	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	1	19.09.24		
<b>10</b>	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	2	23.09.24		

11	Скольжение в воде. Игры в воде.	1	24.09.24		
12	Скольжение в воде. Игры в воде.	1	26.09.24		
13	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	2	30.09.24		
14	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	1.10.24		
15	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	3.10.24		
16	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела».	2	7.10.24		
17	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	1	8.10.24		
18	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	1	10.10.24		
19	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	14.10.24		
20	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	15.10.24		
21	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	17.10.24		
22	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	21.10.24		
<b>1.3. «Плавательная подготовка» - 68 ч.</b>					
23	<b>Кроль на груди.</b> Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	22.10.24		
24	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	24.10.24		
25	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	2	28.10.24		

<b>26</b>	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Нырание за предметами.	1	29.10.24		
<b>27</b>	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	31.10.24		
<b>28</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	1	5.11.24		
<b>29</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	1	7.11.24		
<b>30</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	2	11.11.24		
<b>31</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	1	12.11.24		
<b>32</b>	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Нырание за предметами.	1	14.11.24		
<b>33</b>	Плавание кролем с полной координацией движений	2	18.11.24		
<b>34</b>	Плавание кролем с полной координацией движений	1	19.11.24		
<b>35</b>	Плавание кролем с полной координацией движений	1	21.11.24		
<b>36</b>	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	2	25.11.24		

37	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	26.11.24		
38	<b>Кроль на спине.</b> Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	1	28.11.24		
39	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	2.12.24		
40	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.	1	3.12.24		
41	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.	1	5.12.24		
42	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	9.12.24		
43	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.	1	10.12.24		
44	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	1	12.12.24		
45	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	16.12.24		
46	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	1	17.12.24		
47	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	1	19.12.24		
48	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	23.12.24		
49	Плавание при помощи движений ног на	1	24.12.24		

	спине, руки вытянуты за головой – 25 м.				
<b>50</b>	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	1	26.12.24		
<b>51</b>	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	30.12.24		
<b>52</b>	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	2.01.25		
<b>53</b>	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	6.01.25		
<b>54</b>	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	9.01.25		
<b>55</b>	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	13.01.25		
<b>56</b>	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	14.01.25		
<b>57</b>	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	16.01.25		
<b>58</b>	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	20.01.25		
<b>59</b>	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие	1	21.01.25		

	стрелы», «Слушай сигнал».				
<b>60</b>	<b>Изучение стартов в воду:</b> прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	1	23.01.25		
<b>61</b>	Прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	2	27.01.25		
<b>62</b>	Прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	1	28.01.25		
<b>63</b>	Прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	1	30.01.25		
<b>64</b>	Прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	2	3.02.25		
<b>65</b>	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	1	4.02.25		
<b>66</b>	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	1	6.02.25		
<b>67</b>	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	2	10.02.25		
<b>68</b>	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	11.02.25		
<b>69</b>	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	13.02.25		
<b>70</b>	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	17.02.25		
<b>71</b>	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие	1	18.02.25		

	стрелы», «Слушай сигнал».				
72	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	20.02.25		
73	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	24.02.25		
<b>1.4. «Игры в воде» - 14 ч.</b>					
74	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	25.02.25		
75	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	27.02.25		
76	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	3.03.25		
77	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	1	4.03.25		
78	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	1	6.03.25		
79	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	10.03.25		
80	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	11.03.25		
81	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	1	13.03.25		
82	Игры с мячом: пионербол на воде.	2	17.03.25		
83	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	18.03.25		
84	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	1	20.03.25		
<b>1.5. «Фитнес в воде» - 8 ч.</b>					
85	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	2	24.03.25		

86	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	25.03.25		
87	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	27.03.25		
88	Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	2	31.03.25		
89	Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	1	1.04.25		
90	Упражнения на глубокой части бассейна	1	3.04.25		
<b>Раздел 2 «Основы плавания» - 44 ч.</b>					
<b>2.1. «Прикладное плавание» - 22 ч.</b>					
91	Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	7.04.25		
92	Плавание кролем различной разновидности: шести ударным способом.	1	8.04.25		
93	Плавание с лопатками;	1	10.04.25		
94	Плавание на сцепление, с обгоном;	2	14.04.25		
95	Плавание с лопатками;	1	15.04.25		
96	Плавание с помощью ног и различным положением рук;	1	17.04.25		
97	Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	21.04.25		
98	Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	1	22.04.25		
99	Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	1	24.04.25		
100	Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	28.04.25		
101	Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	1	29.04.25		
102	Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	1	1.05.25		
103	Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной	2	5.05.25		

	координации;				
<b>104</b>	Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	1	6.05.25		
<b>105</b>	Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	1	8.05.25		
<b>106</b>	Плавание на сцепление, с обгоном;	2	12.05.25		
<b>2.2. «Водное поло» - 18 ч.</b>					
<b>107</b>	Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	1	13.05.25		
<b>108</b>	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	15.05.25		
<b>109</b>	Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	19.05.25		
<b>110</b>	Учебная игра . Правила соревнований.	1	20.05.25		
<b>111</b>	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	22.05.25		
<b>112</b>	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	26.05.25		
<b>113</b>	Учебная игра. Правила соревнований	1	27.05.25		
<b>114</b>	Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	1	29.05.25		
<b>115</b>	Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	2.06.25		
<b>116</b>	Учебная игра. Правила соревнований	1	3.06.25		
<b>117</b>	Учебная игра. Правила соревнований	1	5.06.25		
<b>118</b>	Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2	9.06.25		
<b>119</b>	Отработка бросковой техники. Игровые элементы	1	10.06.25		
<b>120</b>	Учебная игра. Правила соревнований	1	16.06.25		
<b>2.3. «Диагностика» - 4 ч.</b>					
<b>121</b>	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	1	16.06.25		
<b>122</b>	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	1	17.06.25		

<b>123</b>	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	1	19.06.25		
<b>124</b>	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	1	23.06.25		
<b>2.4. «Контрольные старты» - 4 ч.</b>					
<b>125</b>	Контрольное упражнения по плаванию	1	23.06.25		
<b>126</b>	Контрольное упражнения по плаванию	1	24.06.25		
<b>127</b>	Контрольное упражнения по ОФП	2	28.06.25		

### **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.
  - 5.Аквафитнес. И. Тихомирова. «Питер», 2005г.
  - 6.Аквааэробика,120 упражнений. Э. Профит-«Феникс», Ростов- на – Дону, 2001 г.
  - 7.Методические пособия управление физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой обл.- Липецк, 2005.:
  - 8.Технология организации начального обучения плаванию;
  - 9.Начальная спортивная подготовка в плавании;
  - 10.Методические пособия ЛГПИ, Липецк,1991 г.:
- Методика проведения подвижных игр в воде;