

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

Согласована на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 20.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

\_\_\_\_\_ Новиков П.Е.

Приказ № 39-а от 09.09.2024 г.

**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.  
Всего академических часов: 168ч.  
Кол-во часов в неделю: 4ч.  
Продолжительность занятий:  
Два раза в неделю по 45мин, 1 раз - 90мин.  
Тренер - преподаватель:  
Васильева Юлия Ивановна

поселок Добринка Липецкая область  
2024 г.

## **1. Аннотация к рабочей программе.**

Плавание-это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но так же мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, имеет стартовый (ознакомительный) уровень сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основу содержания этого уровня составляет обучение техники способов плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с использованием игрового метода обучения. В процессе обучения применяются средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек с 9 до 18 лет. 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 168 часов в расчете на 42 учебные недели. Занятия проводятся – 2 раза в неделю по одному академическому часу (45 мин) и один раз в неделю 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой 4 часа, по расписанию: вторник, четверг 15.00 -15.45, суббота 12.15-13.45.

Срок освоения программы составляет 1 год.

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

По данной программе занимается группа №3-3 численностью 18 человек. Дети в группе разновозрастные, имеющие определенный уровень подготовки и не имеющие разряда по классификации и соревновательный опыт.

## **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:**

**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.

### **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, 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.**

- 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 группы №3-3 "Плавание для всех".

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во час	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Раздел 1. Оздоровительное плавание 120 ч.</b>					
1.1	Теоретическая подготовка (2 ч.)				
	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием.	1	03.09.24		
	Режим дня и тренировочный процесс. История развития плавания.	1	05.09.24		
1.2	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше (28 ч.)				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	2	07.09.24		
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	1	10.09.24		
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	12.09.24		
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2	14.09.24		
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	1	17.09.24		
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	1	19.09.24		
	Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание».	2	21.09.24		
	Выдохи в воду. Игры: «Ванька-встанька», «Фонтан».	1	24.09.24		
	Приседания под воду с выдохами. Всплывание и лежание на воде. Игры: «Поплавок», «Медуза».	1	26.09.24		
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	2	28.09.24		
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Кто быстрее выпрыгнет из воды», «Волны на море», «Сядь на дно».	1	01.10.24		
	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	1	03.10.24		
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	05.10.24		
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	08.10.24		
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Авария».	1	10.10.24		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Караси и карпы», «Торпеды»	2	12.10.24		
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Сядь на дно», «Чей поплавок лучше?».	1	15.10.24		

	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Кто быстрее?», «Кто победит?».	1	17.10.24		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Рыбы и сеть».	2	19.10.24		
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	1	22.10.24		
	Скольжение в воде. Игры в воде.	1	24.10.24		
1.3. Плавательная подготовка (68ч.)					
	<b>Кроль на груди.</b> Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	2	26.10.24		
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской 25м. Ныряние за предметами.	1	29.10.24		
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской 25м. Ныряние за предметами.	1	31.10.24		
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	2	02.11.24		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	1	05.11.24		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	1	07.11.24		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	2	09.11.24		
	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		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	1	14.11.24		
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	2	16.11.24		
	Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением».	1	19.11.24		
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	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	23.11.24		
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами	1	26.11.24		
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди. Ныряние за предметами	1	28.11.24		

Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди. ныряние за предметами	2	30.11.24		
Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде.	1	03.12.24		
Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	1	05.12.24		
Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	10.12.24		
<b>Кроль на спине.</b> Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	1	12.12.24		
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.	1	17.12.24		
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)	1	19.12.24		
Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой.	2	21.12.24		
Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	1	24.12.24		
Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	1	26.12.24		
Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	28.12.24		
Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	02.01.25		
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».	1	09.01.25		
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	11.01.25		
Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	14.01.25		
Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	1	16.01.25		
Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	2	18.01.25		
Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	21.01.25		
Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде. Прыжки в воду.	1	23.01.25		

	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде с мячом.	2	25.01.25		
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде.	1	28.01.25		
	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде. Игра «Авария».	1	30.01.25		
	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде, с мячом, ныряние,	2	01.02.25		
	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде. Игры с мячом.	1	04.02.25		
	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры и развлечения на воде.	1	06.02.25		
	<b>Изучение стартов в воду:</b> прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду с бортика на мелкой части бассейна;	2	08.02.25		
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика	1	11.02.25		
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	13.02.25		
	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	18.02.25		
	Старт из воды при плавании на спине.	1	20.02.25		
	Стартовый прыжок с тумбочки.	2	22.02.25		
	<b>Изучение поворотов:</b> поворот с касанием стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	25.02.25		
	Поворот вперед с касанием стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	27.02.25		
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	01.03.25		
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	04.03.25		
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	1	06.03.25		
	Отработка поворота при плавании кролем на спине.	1	13.03.25		
	Отработка поворота при плавании кролем на спине.	1	18.03.25		
<b>1.4 Игры в воде (14 ч.)</b>					
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	07.12.24		
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	14.12.24		
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	04.01.25		
	Игры с элементами соревнований: «Кто дольше продержится в поплавке?», «Кто дольше продержится под водой?», «Кто дальше проскользит?» Игры с мячом.	2	15.02.25		
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с досками, эстафетное плавание.	1	11.03.25		
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	15.03.25		

	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест. Игры с мячом: пионербол на воде.	1	20.03.25		
	Веселые эстафеты на воде с предметами.	2	22.03.25		
1.5	Фитнес в воде (8 ч.)				
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	25.03.25		
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	1	27.03.25		
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)	2	29.03.25		
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	1	01.04.24		
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	03.04.25		
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	08.04.25		
	Упражнения на глубокой части бассейна.	1	10.04.25		
<b>2</b>	<b>Основы плавания (44 ч.)</b>				
2.1	Прикладное плавание (22 ч.)				
	Ознакомление с основными видами прикладного плавания. Применение основных способов прикладного плавания в различных ситуациях.	1	15.04.25		
	Применение основных способов прикладного плавания в различных ситуациях.	1	17.04.25		
	Обучение плаванию брасом на спине.	1	22.04.25		
	Обучение плаванию брасом на спине.	1	24.04.25		
	Обучение плаванию брасом на спине.	1	29.04.25		
	Обучение плаванию на боку.	1	01.05.25		
	Обучение плаванию на боку.	2	03.05.25		
	Обучение плаванию на боку.	1	06.05.25		
	Обучение плаванию в ластах кролем на груди и спине.	1	08.05.25		
	Обучение плаванию в ластах кролем на груди и спине.	2	10.05.25		
	Обучение способам ныряния в глубину и длину.	1	13.05.25		
	Обучение способам ныряния в глубину и длину.	1	15.05.25		
	Обучение способам ныряния в глубину и длину.	2	17.05.25		
	Спасение утопающих. Обучение техники транспортировки «утопающего».	1	20.05.25		
	Спасение утопающих. Обучение техники транспортировки «утопающего».	1	22.05.25		
	Оказание первой доврачебной помощи.	2	24.05.25		
	Оказание первой доврачебной помощи.	1	27.05.25		
	Плавание в одежде.	1	29.05.25		
2.2	Водное поло (18 ч.)				
	Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	2	31.05.25		
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	03.06.25		
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	1	05.06.25		

	Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	07.06.25		
	Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	10.06.25		
	Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	12.06.25		
	Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	2	14.06.25		
	Учебная игра. Правила соревнований.	1	17.06.25		
	Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	19.06.25		
	Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	2	21.06.25		
	Отработка бросков и передач мяча в игре. Правила соревнований.	1	24.06.25		
	Учебная игра. Правила соревнований.	1	26.06.25		
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	28.06.25		
2.3	Диагностика (4 ч.)				
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	12.04.25		
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	19.04.25		
<b>3</b>	<b>Контрольные зачеты (4 ч.)</b>				
	Контрольное упражнения по плаванию	2	05.04.25		
	Контрольное упражнения по ОФП	2	26.04.25		