

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
(протокол №.1 от 28.08.2020)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»  
№ 51 от 28.08.2020\_

\_\_\_\_\_ Л.Б. Стребкова

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Плавание»***

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год.

**Составитель:**

Тренер- преподаватели:

Л.А.Карабанова,

И.А.Карабанов,

Е.О. Парахина,

И.В. Лысых,

А.А. Вобликов.

с. Становое

## ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
  - 4.1. Учебный курс «Основы плавания».
5. Ожидаемые результаты.
6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
7. Список литературы.

Приложения:

Оценочные материалы

Рабочая программа спортивно оздоровительной группы.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана для детей 9-11 лет, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям по плаванию, имеющих медицинский допуск.

Плавание— олимпийский вид спорта, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций, жизненно необходимый навык. Огромный плюс плавания в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятия настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

**Цель программы:** развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

**Задачи программы** - обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания; развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

### **Условия зачисления учащихся:**

Зачисляются в группы все желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного

представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

**Минимальный возраст** зачисления детей в группу 7 лет. Срок реализации программы 1 год. Наполняемость группы от 15 до 23 человек.

**Основными формами** организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

## 2. Календарный учебный график

<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая
<b>Режим работы</b>	с 9.00 до 21.00 в соответствии с утвержденным расписанием
<b>Наполняемость групп</b>	от 15 до 23 человек
<b>Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю</b>	6 часов в неделю
<b>Продолжительность одного занятия</b>	не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом.
<b>Продолжительность учебного года.</b>	36 недель в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
<b>Объем часовой нагрузки</b>	240 часов
<b>Тестирование учащихся</b>	Промежуточная аттестация: 25-30 сентября, 25-30 мая.

### План-график распределения программного материала 1 года обучения

Содержание	Кол-во	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Основы плавания	<b>236</b>	24	28	26	26	20	24	24	26	20	
Промежуточная аттестация	<b>4</b>					2				2	
<b>Всего часов:</b>	<b>240</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	

### 3. Учебный план

Учебный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов обучения пловцов

№ п/п	Название учебного курса	1-ый год
1	Основы плавания	236
3.	Промежуточная, итоговая аттестация	4
4.	Всего	240

#### **Формы, виды, методы проведения контроля.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы, отдельной части или всего объема учебного курса, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка уровня физической, психологической подготовленности учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Основными методами текущего контроля является – наблюдение, беседа, методы практического контроля. Формы текущего контроля – групповая, комбинированная

Результаты текущего контроля не фиксируются в официальных документах, но учитываются для корректировки учебно-тренировочного процесса, при проведении промежуточной аттестации учащегося.

*Промежуточная аттестация* осуществляется два раза в год:

- промежуточная аттестация после завершения первого полугодия.
- промежуточная аттестация по окончанию учебного года.

Методы используемые при промежуточной аттестации – методы практического контроля (спортивные тесты по ОФП и СФП).

## **4.Содержание программы**

### **4.1 Содержание учебного курса «Основы плавания»**

#### ***4.1.1.ТЕОРИЯ***

##### ***Тема 1. Правила поведения в бассейне***

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

##### ***Тема 2.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.***

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

##### ***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### ***Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся***

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании учащихся.Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

##### ***Тема 5. Закаливание организма***

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

#### ***Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи***

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

#### ***Тема 7. Основы техники плавания.. Терминология плавания***

### **4.1.2. ПРАКТИКА**

#### **Упражнения для освоения спортивной техники**

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

#### Упражнения для освоения с водой.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

#### Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль



туловища;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

#### Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

#### Старты и повороты.

Старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных

дистанциях.

## **5. Планируемые результаты.**

*По окончании курса занимающиеся должны:*

**ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

**ДОЛЖЕН УМЕТЬ:**

- проплыть 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплыть 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы**

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

### **Структура и содержание занятий.**

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа осуществляется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

## **Принципы построения программы**

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

## **Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные ( демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

## **Средства обучения:**

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

## **Формы организации деятельности:**

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- - работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

## **Методы контроля:**

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

**Дидактический материал:** фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь.

## **На уроке решаются следующие основные задачи:**

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
- улучшение показателей функционального и психологического состояния,

- улучшение плавательной подготовленности.

### ***Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Воспитательный процесс является частью целостного педагогического процесса. Основной целью современного воспитания является формирование личности, ее всестороннее и гармоническое развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

*Задачи умственного воспитания:* усвоение определенного объема знаний; развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности; развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

*Задачи физического воспитания:*

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

***Нравственное воспитание*** - это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания: личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей); разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения; формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

*Задачи эстетического воспитания:* формирование эстетических знаний; воспитание эстетической культуры; приобщение человека к

прекрасному в жизни, природе, труде; формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

**Задачи трудового воспитания:** выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества; воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

*Основные подходы к организации воспитания:*

– воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;

– воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;

– в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;

– в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;

– в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;

– в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

– воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Основными задачами психологической подготовки является:

– привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

– формирование установки на тренировочную деятельность;

– формирование волевых качеств обучающихся;

– совершенствование эмоциональных свойств личности;

– развитие коммуникативных свойств личности;

– развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта. Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение

родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

### **Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:**

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующего учебного год.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» .

Для реализации программы требуется не менее 2 плавательных дорожек.

Инвентарь:, плавательные доски, колобашки, лопатки, длинные резиновые ласты, укороченные ласты, нудлы по количеству занимающихся в зависимости от задач занятия.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.



## Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1		
	Практика	<b>Бассейн:</b> ласты, доска для плавания, калабашки, лопатки, нудлсы, пояс тормозной, пояс для акваэробики

## 7. Список литературы

### Перечень информационного обеспечения.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
- 10.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.
11. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

### *Список рекомендуемой литературы.*

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г.  
Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
3. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2015г.  
Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2010г.
4. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
5. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
6. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>
7. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
*Оценочная таблица результатов технической подготовки*

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

*Примечание.* + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
(протокол № 1 от 28.08.2020 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»

\_\_\_\_\_Л.Б. Стребкова  
(приказ № 51 от 28.08.2020)

### *Рабочая программа «Плавание»*

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год.

**Составитель:**  
Тренер-преподаватель  
Л.А.Карабанова  
тренер-преподаватель  
И.А.Карабанов

с. Становое

## ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Содержание рабочей программы.
3. Планируемые результаты.
4. Оценочные и методические материалы.
5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
6. Список литературы.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Плавание» (Спортивно-оздоровительная группа) разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание», рассчитанной на 1 год обучения.

**Цель учебного курса:** развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

**Задачи программы** - обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания; развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

### **Условия зачисления учащихся:**

Зачисляются в группы все желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

**Минимальный возраст** зачисления детей в группу 7 лет. Срок реализации программы 1 год. Наполняемость группы от 15 до 23 человек.

**Основными формами** организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

**План-график распределения программного материала дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» (спортивно-оздоровительная группа)**

Содержание	Кол-во часов	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Основы плавания	<b>236</b>	24	28	26	26	20	24	24	26	20	24
Промежуточная аттестация	<b>4</b>					2				2	
<b>Всего часов:</b>	<b>240</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

**2.Содержание рабочей программы**

**2.1.Теория курса «Основы плавания»**

***Тема 1. Правила поведения в бассейне***

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

***Тема 2.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.***

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### ***Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся***

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня). Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании учащихся. Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

#### ***Тема 5. Закаливание организма***

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

#### ***Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи***

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

#### ***Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания***

### **2.2. Практика курса «Основы плавания»**

#### **Упражнения для освоения спортивной техники**

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

#### **Упражнения для освоения с водой.**

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

#### **Кроль на груди.**



Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

#### Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

#### Старты и повороты.

Старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

и толчковая ноги согнуты, туловище находится над коньками, спина.

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы плавания».**

	<b>Сентябрь</b>	<b>24</b>	
	<b>Содержание занятия</b>	Дата	Фактич. дата
	<i>Теория:</i> Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.		
1	Вводное занятие.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	5.09	
3	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	7.09	
4	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	10.09	
5	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	12.09	
6	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	14.09	
7	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами	17.09	
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	19.09	
9	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). ). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением,	21.09	

	скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.		
10	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	24.09	
11	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	26.09	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	28.09	
	<b>Октябрь</b>	<b>28</b>	Фактич. дата
	<i>Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации</i>		
13	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	01.10	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	03.10	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	5.10	
16	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	8.10	
17	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	10..10	
18	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	12.10	
19	Комплекс упражнений № 1 -№б для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями	15.10	

	направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
20	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	17.10	
21	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	19.10	
22	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	22.10	
23	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	24.10	
24	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	26.10	
25	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	29.10	
26	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	31.10	
	<b>Ноябрь</b>	<b>26</b>	
	<i>Теория.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		
27	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	02.11	
28	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	05.11	
29	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	07.11	
30	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	09.11	
31	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых	12.11	

	движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
32	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	14.11	
33	Основы техники и тактики спорта .Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	9.11	
34	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	16.11	
35	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	19.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	21.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	23.11	
38	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	26.11	
39	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	28.11	
	<b>Декабрь</b>	<b>26</b>	
	<i>Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся</i>		
40	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание:Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	03.12	
41	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	05.12	
42	Простые открытые и закрытые повороты при плавании	07.12	

	кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
43	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	10.12	
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. . Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	12.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	14.12	
46	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	17.12	
47	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	19.12	
48	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	21.12	
49	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	24.12.	
50	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	26.12	
51	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	28.12	
52	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами,	31.12	

	дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.		
	<b>Январь</b>	<b>20</b>	
	<i>Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся</i>		
53	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	09.01	
54	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	11.01	
55	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	14.01	
56	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	16.01	
57	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	18.01	
58	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	21.01	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.	23.1	
60	Текущий контроль (сдача нормативов )	25.01	
61	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на	28.01	



	спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.		
62	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	30.1	
	<b>Февраль</b>	<b>24</b>	
	<i>Теория. Закаливание организма</i>		
63	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	01.02	
64	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	04.02	
65	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	06.02	
66	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	08.02	
67	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	11.02	
68	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	13.02	
69	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием;	15.02	

	общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.		
70	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	18.02	
71	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	20.02	
72	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.02	
73	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	28.02	
74	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	30.02	
	<b>Март</b>	<b>24</b>	
	<i>Теория. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи</i>		
75	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	03.03	
76	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	05.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	10.03	
78	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	12.03	
79	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на	14.03	

	различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.		
80	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	17.03	
81	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	19.03	
82	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	21.03	
83	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	24.03	
84	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	26.03	
85	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	28.03	
86	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	31.03	
	<b>Апрель</b>	<b>26</b>	
	<i>Теория. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания</i>		
87	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	02.04	
88	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	04.04	
89	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	07.04	
90	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	09.04	
91	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	11.04	
92	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	14.04	
93	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди.	16.04	

	Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
94	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	18.04	
95	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	21.04	
96	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	23.04	
97	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	25.04	
98	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.	28.04	
99	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	30.04	
	<b>Май</b>	<b>20</b>	
	<i>Теория. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания</i>		
100	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	07.05.	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.	12.05	
102	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	14.05	
103	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	16.05	
104	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног,	19.05	

	согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
105	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	21.05	
106	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	23.05	
107	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	26.05	
108	Сдача нормативов (для СОГ)	28.05	
109	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	30.05	
	<b>Июнь</b>	<b>24</b>	
	<i>Теория. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания</i>		
110	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	02.06	
111	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	04.06	
112	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	06.06	
113	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	09.06	
114	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	11.06	
115	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и	16.06	

	т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.		
116	Прикладное плавание. Ныряние в глубину. Основы спасения на воде	18.06	
117	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.	20.06	
118	Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	23.06	
119	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	25.05	
120	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	30.05	
	Всего часов	240	

### 3. Планируемые результаты.

*По окончании курса занимающиеся должны:*

**ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

**УМЕТЬ:**

- проплывать 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### 4.Оценочные и методические материалы

##### Нормативы для спортивно оздоровительной группы

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	бм	б м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

*Примечание.*+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

#### 5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». В образовательном учреждении имеются все условия для реализации общеразвивающей программы по плаванию.

Инвентарь: бассейн, плавательные доски, колобашки, лопатки, длинные резиновые ласты, укороченные ласты, нудлы по количеству занимающихся в зависимости от задач занятия.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

##### 5.1 Методическое обеспечение

###### Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные ( демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))

- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

### **Средства обучения:**

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

### **Формы организации деятельности:**

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- - работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

### **Методы контроля:**

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

**Дидактический материал:** фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь



## Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1		
	Практика	<b>Бассейн:</b> ласты для плавания, доска для плавания, калабашки, лопатки, нудлы, пояс тормозной, пояс для акваэробики

### 8. Список литературы

#### Перечень информационного обеспечения.

12. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
13. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
15. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
16. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
18. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
19. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
20. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
21. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.
22. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
*Оценочная таблица результатов технической подготовки*

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

*Примечание.* + норматив считается выполненным при технически верном выполнении