

«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МОТЭСЦ  
П.В. Зеленин

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ПЛАВАНИЕ»**

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – 1  
Возраст учащихся -7-18 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Чуенков Павел Владимирович

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа составлена на основании дополнительной общеобразовательной «Плавание» (далее - Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является разноуровневой.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, дисциплинируют и формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Данная программа реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса, находящегося в сельской местности, где достаточно низкий уровень рождаемости, и поэтому группы формируются из разновозрастных обучающихся, имеющих примерно одинаковый уровень подготовки. Дети могут прийти на стартовый уровень в любом возрасте от 7 до 18 лет без предварительного отбора. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся.

Кроме того, обучающиеся имеют возможность закончить обучение после стартового уровня с получением соответствующего документа.

Содержание программы включает в себя следующие предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Другие виды спорта и подвижные игры

### **Педагогическая целесообразность.**

Образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

### **Формы и методы организации образовательного процесса:**

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов плавания.

Образовательный процесс ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

**Цель, задачи рабочей программы, режим занятий.**

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	Всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
<b>Задачи на текущий учебный год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;</li> <li>- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;</li> <li>- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;</li> <li>- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;</li> <li>- осуществлять профориентационную работу.</li> </ul> <p><b>Ожидаемые результаты:</b>  <i>будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современность вида спорта «плавание»;</li> <li>- основы техники плавания, стартов и поворотов;</li> <li>- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне;</li> </ul> <p><i>будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенно держаться на воде;</li> <li>- правильно дышать во время плавания;</li> <li>- выполнять стартовые прыжки;</li> <li>- правильно проплывать всеми способами плавания;</li> <li>- выполнять повороты технически правильно.</li> </ul>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	6 часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

**Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>
1-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

### Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	-	1	
	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	-	1	
	2	Общая физическая подготовка. <i>Теория:</i> Упражнения для развития быстроты. Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.	1	-	1	
	2	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.	-	1	1	
	3	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.	-	2	2	
	4	Бег:обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.	-	2	2	
	5	Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.	-	2	2	
	6	Бег на скорость, бег с ускорением	-	2	2	
	7	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	2	2	
	8	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	1	1	
	8	Общая физическая подготовка. <i>Теория :</i> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков	1	-	1	
	9	Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.	-	2	2	
	10	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.	-	2	2	
	11	Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).	-	2	2	
октябрь	12	Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.	-	2	2	
	13	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.	-	2	2	
	14	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	2	2	
	15	Упражнения для развития ловкости <i>Теория:</i> Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.	1	-	1	

15	Кувырки вперед, назад, в стороны с места.	-	1	1	
16	Бросание и ловля мячей.	-	2	2	
17	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).	-	2	2	
18	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).	-	2	2	
19	Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.	-	2	2	
20	Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: игры в воде	-	2	2	
21	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	1	-	1	
21	Упражнения для развития гибкости <i>Теория:</i> Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.	1	-	1	
22	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	-	2	2	
23	Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)	-	2	2	
24	Разнонаправленные движения рук и ног	-	2	2	
25	Приседы.	-	2	2	
26	Плавание различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.	-	2	2	
27	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	-	2	2	
28	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	1	1	
28	Упражнения для развития силы <i>Теория:</i> Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.	1	-	1	
29	Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине.	-	2	2	
30	Приседания на одной и двух ногах.	-	2	2	
31	Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.	-	2	2	
32	Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине.	-	2	2	
33	Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.	-	2	2	
34	Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	2	2	
35	Специальная физическая подготовка Укрепление мышц плечевого пояса <i>Теория:</i> Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.	1	-	1	
35	Упражнения для кистей рук	-	1	1	
36	Упражнения для развития и укрепления мышц спины	-	2	2	

декабрь	37	Упражнения для гибкости позвоночника	-	2	2	
	38	Хожение на руках, упор на ладонях или кулаках	-	2	2	
	39	Отжимания.	-	2	2	
	40	Упражнения на развития и укрепления мышц плечевого пояса.	-	2	2	
	41	Упражнения для развития и укрепления мышц спины	-	2	2	
	42	Выполнение упражнений, тестирование.	-	1	1	
	42	Укрепления мышц брюшного пресса и ног <i>Теория:</i> Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.	1	-	1	
	43	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	-	2	2	
	44	Упражнения для развития и укрепления мышц ног.	-	2	2	
	45	Различные кувырки	-	2	2	
	46	Различные прыжки.	-	2	2	
	47	Отжимания в упоре.	-	2	2	
	48	Отжимания, стоя на руках у стенки.	-	2	2	
январь	49	Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.	-	2	2	
	50	Выполнение упражнений, тестирование.	-	1	1	
	50	Упражнения на растяжку <i>Теория:</i> Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.	1	-	1	
	51	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	52	Шпагат	-	2	2	
	53	Полу шпагат.	-	2	2	
	54	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	55	Шпагат	-	2	2	
	56	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	57	Шпагат	-	2	2	
	58	Выполнение упражнений, тестирование.	-	1	1	
	58	Упражнения на координацию движения <i>Теория:</i> Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.	1	-	1	
	59	Упражнения на скорость	-	2	2	
	60	«Взрывные» упражнения	-	2	2	
февраль	61	Скоростно-взрывные упражнения	-	2	2	
	62	Движения на координацию	-	2	2	
	63	Упражнения на скорость	-	2	2	
	64	«Взрывные» упражнения	-	2	2	
	65	Скоростно-взрывные упражнения	-	2	2	
	66	Выполнение упражнений, тестирование.	-	2	2	
	67	Техническая подготовка Обучение основам техники плавания кролем на груди <i>Теория:</i> Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.	1	-	1	

март	67	Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воде, выдох лицо в воде»	-	1	1	
	68	Упражнение «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох»	-	2	2	
	69	Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской»	-	2	2	
	70	Упражнения для усвоения техники работы ног: «Скольжение»	-	2	2	
	71	Упражнения для усвоения техники работы ног: «Торпеда».	-	2	2	
	72	Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед».	-	2	2	
	73	Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.	-	2	2	
	74	Открытое занятие, контрольный срез.	-	1	1	
	74	Обучение основам техники плавания кролем на спине <i>Теория:</i> Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.	1	-	1	
	75	«Торпеда на спине с доской»	-	2	2	
	76	«Торпеда с подключением рук на спине с доской»	-	2	2	
	77	Те же упражнения, без инвентаря с продвижение по воде.	-	2	2	
	78	Плавание в координации кролем на спине.	-	2	2	
	79	«Торпеда на спине с доской»	-	2	2	
	80	«Торпеда с подключением рук на спине с доской»	-	2	2	
	81	Открытое занятие, контрольный срез.	-	2	2	
	82	Обучение основам техники плавания баттерфляем <i>Теория:</i> Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.	1	-	1	
	82	Работа ног баттерфляем с доской	-	1	1	
	83	Работа рук баттерфляем с фиксацией ног.	-	2	2	
	84	Плавание на боку волной.	-	2	2	
апрель	85	Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем.	-	2	2	
	86	Упражнения для связки координации движений рук и ног.	-	2	2	
	87	Плавание баттерфляем в полной координации.	-	2	2	
	88	Плавание баттерфляем в полной координации.	-	2	2	
	89	Открытое занятие, контрольный срез.	-	1	1	
	89	Обучение основам техники плавания брассом <i>Теория:</i> Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.	1	-	1	
	90	Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна.	-	2	2	
	91	Приседания с опорой на пятки, носки в стороны.	-	2	2	

	92	Плавание ногами брассом с доской.	-	2	2	
	93	Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»).	-	2	2	
	94	Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом.	-	2	2	
	95	Плавание брассом в полной координации.	-	2	2	
	96	Открытое занятие, контрольный срез.	-	2	2	
май	97	Обучение основам стартов и поворотов <i>Теория:</i> Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.	1	-	1	
	97	Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно.	-	1	1	
	98	Наплывание на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	-	2	2	
	99	Наплывание на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	-	2	2	
	100	Открытое занятие, контрольный срез.	-	1	1	
	100	Соревновательная подготовка <i>Теория:</i> Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.	1	-	1	
	101	Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.	-	2	2	
	102	Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.	-	1	1	
	102	Переводные соревнования.	-	1	1	
	103	Другие виды спорта и подвижные игры <i>Теория:</i> Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.	1	1	2	
	104	Игры на воде (педагогическое наблюдение, мониторинг)	-	2	2	
	105	Игры в зале (педагогическое наблюдение, мониторинг)	-	2	2	
	106	Игры на стадионе (педагогическое наблюдение, мониторинг)	-	2	2	
	107	Игры на воде (педагогическое наблюдение, мониторинг)	-	2	2	
	108	Игры на стадионе (педагогическое наблюдение, мониторинг)	-	2	2	
Итого:					216	



**Календарный план воспитательной работы объединения.  
Массовые и досуговые мероприятия.**

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
сентябрь	Соревнование группы на дистанцию 25м вольный стиль	внутреннее	Организаторы, участники
октябрь	Соревнование группы на дистанцию 25м кролем на груди	внутреннее	Организаторы, участники
ноябрь	Соревнование группы на дистанцию 25м кролем на спине	внутреннее	Организаторы, участники
декабрь	Спортивный праздник на воде «Подведение итогов полугодия»	внутреннее	Организаторы, участники
январь	Соревнование группы на дистанцию 25м кролем на груди	внутреннее	Организаторы, участники
февраль	Соревнование группы на дистанцию 25м кролем на спине	внутреннее	Организаторы, участники
март	Соревнование группы на дистанцию 25м кролем на груди	внутреннее	Организаторы, участники
апрель	Соревнование группы на дистанцию 25м кролем на спине	внутреннее	Организаторы, участники
май	Итоговые соревнования на дистанцию 25м кролем на груди.	внутреннее	Организаторы, участники