

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта**

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 26.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 551 от 27.05.2022 г.

**Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание (совершенствование техники плавания)»**

Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дмитриева Г.Л.,
тренер-преподаватель
Лысенкова Э.В.
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2021 г.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка. Введение.	2		2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	20	22	Выполнение контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Выполнение контрольных упражнений; соревнование
4	Техническая подготовка		14	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка		6	6	Выполнение заданий, игра
6	Психологическая подготовка		2	2	Беседа, игра
7	Восстановительные мероприятия		2	2	Игра, наблюдение
8	Проведение открытых занятий		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
9	Соревнования		2	2	
	Итого:	6	66	72	

Упражнения для развития физических качеств

Направленность упражнений	Упражнения
Совершенствование длины шага	— Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук); — плавание с заданным количеством гребков на длительность проплывания (в координации и при помощи рук); — плавание, выполняя гребки одной рукой; — плавание «на сцепление»; — плавание с акцентом на различных фазах гребка; — плавание в ластах с минимальным количеством гребков; — плавание с обгоном; — плавание на дальность с минимальным количеством гребков.
Увеличение скорости	— Плавание с заданным количеством гребков и увеличение скорости; — проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью; — буксировка с повышенной скоростью; — эстафеты, игры с ускорениями.
Повышение темпа движений	— Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага — выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередую с равномерным плаванием); — плавание с нарастающей частотой гребков.
Совершенствование чувства воды при гребке	— Плавание в лопатках различной формы; — плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине)
Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости	— Скольжение с различными положениями рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку); — плавание в ластах с различным положением рук; — плавание с различными дополнительными сопротивлениями; — плавание с различными поддерживающими средствами.
Развитие силы тяги	— Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка); — плавание с дополнительными отягощениями;

	— плавание в лопатках; — плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации).
Увеличение коэффициента координации	— Плавание кролем и на спине с различной координацией (2-х, 4-х, 6-и ударные варианты); — плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот); — плавание дельфин с выполнением гребков одной рукой с акцентированными ударами; — плавание в ластах и лопатках.

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		групповая	4	Проведение инструктажа по технике поведения и личной гигиене. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.	Беседа, наблюдение.
2	Сентябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра.	Наблюдение.
3	Октябрь		групповая	4	Плавание с помощью движений руками кролем, держа колобашку между ног.	Наблюдение.
4	Октябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
5	Ноябрь		групповая	8	Плавание кролем с задержкой дыхания; с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох; с дыханием в обе стороны.	Наблюдение
6	Декабрь		групповая	6	Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, с доской и без неё.	Наблюдение.
7	Январь		групповая	4	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
8	Январь		групповая	4	Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.	Наблюдение.

9	Февраль		групповая	8	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
10	Март		групповая	4	Плавание с помощью ногами дельфин на груди, на спине и на боку с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.	Наблюдение.
11	Март		групповая	4	Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой(правая вытянута вперед, гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед).	Наблюдение.
12	Апрель		групповая	8	Плавание дельфином на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
13	Май		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине, дельфином; работая только одними ногами на груди, на спине, на боку в ластах.	Наблюдение.
14	Май		групповая	2	Совершенствование стартов и поворотов.	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
15	Июнь		групповая	2	Соревнования.	Соревнования.
16	Декабрь, май		групповая	4	Открытое занятие.	Анкетирование, отзывы родителей.

Список литературы

1. Акинин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биохимическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет. Омск 1997г.
2. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
3. Викулов А.Д. Плавание. 2004г
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Залатарев Н.П. Физическая культура-Н.Выс.шк., 2011г.;
7. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
8. Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
9. Озомин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г.
10. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
11. Под редакцией Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху –М., 2012г.
12. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральныйзакон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)