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»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

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

г. Екатеринбург, 2022 г.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка Инструктаж по мерам безопасности: -правила поведения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и в бассейне; -личная гигиена; -правила пользования инвентарем.	2		2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	6	7	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)		15	15	Выполнение контрольных нормативов
4.	Специальная техническая подготовка:	2	40	42	Выполнение контрольных нормативов
	-подготовительные задания по освоению воды;		4	4	
	-«кроль на груди»;	1	10	11	
	-«кроль на спине»;		8	8	
	-«брасс»;	1	11	12	
	-«дельфин»;		7	7	
5.	Проведение открытых уроков		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
6.	Соревнования		2	2	Выполнение контрольных материалов
	итого	5		72	

Календарный учебный план

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	2	Ознакомление: - с правилами личной гигиены; - с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках; - с правилами пользования инвентарем; -с правилами пожарной безопасности в бассейне.	Опрос, наблюдение, беседа
2	сентябрь - октябрь	групповая	4	Выдохи в воду, упражнения, знакомящие с плотность и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжения	наблюдение
3	октябрь	групповая	6	«поплавок», лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук, скольжение одной, двумя ногами от дна и бортика, скольжение с вращением, на боку с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	наблюдение
4	ноябрь	групповая	8	Попеременная работа прямыми ногами на груди, на спине, на боку с различным положением рук, с дощечкой	наблюдение
5	декабрь	групповая	9	работа рук «мельница»,по одной на груди и на спине, поворот головы на вдох с работой ног у бортика, с дощечкой, рука прижата и рука делает круговые	наблюдение

				движения	
6	Декабрь-январь	групповая	10	«кроль на груди» с дыханием на третий гребок,«кроль на спине» в координации	Контрольные нормативы
7	Январь-февраль	групповая	6	ноги дельфин на животе, на спине на боку	наблюдение
8	февраль-май	групповая	9	руки «брасс» с колобашкой, руки «брасс» со вдохом, ноги «брасс» с дощечкой и без на груди , на спине, с разным положением рук	наблюдение
9	февраль-май	групповая	9	«брасс» в координации	контрольные нормативы
10	май	групповая	3	Изучение стартов и поворотов	наблюдение
11	Декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирование
12	1 июня	групповая	2	соревнования	контрольные нормативы

Список используемой 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 о 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральный закон № 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.)