

**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 досочкой	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 досочкой, 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 «басс» с колобашкой, руки «басс» со вдохом, ноги «басс» с досочкой и без на груди , на спине, с разным положением рук	наблюдение
9	февраль- май	групповая	9	«басс» в координации	контрольные нормативы
10	май	групповая	3	Изучение стартов и поворотов	наблюдение
11	Декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирован ие
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.)