

**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 | <ul style="list-style-type: none"> — 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 | <ul style="list-style-type: none"> — 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 | <ul style="list-style-type: none"> — 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 | <ul style="list-style-type: none"> — Плавание в лопатках различной формы; — плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине) |
| Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости | <ul style="list-style-type: none"> — 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 | <ul style="list-style-type: none"> — Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка); — плавание с дополнительными отягощениями; |

| | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — плавание в лопатках; — плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации). |
| Увеличение коэффициента координации | <ul style="list-style-type: none"> — 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. Озмин 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.)