



## Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» по степени авторства – является – *модифицированной*. Разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ. Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А. , Попов О.И., Смирнов В.В. 2009г. Издательство «Советский Спорт».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

### Календарный учебный график (228 час).

№	Месяц	Число (день недели)	Кол-во часов неделю	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Со вторника	6 ч.	беседа	6	Теоретическая подготовка	бассейн	собеседование
2	октябрь-май	по воскресенье		учебно-тренировочное занятие	125	Общая физическая подготовка		выполнение нормативов
3	октябрь-май	3 раза в неделю по 2 часа		учебно-тренировочное занятие	75	Специальная физическая подготовка		выполнение нормативов
4	октябрь-май			учебно-тренировочное занятие	18	Техническая, тактическая подготовка		тестирование
5	октябрь-май			соревнование	6	Соревнование		результат
6	сентябрь, май			контрольные испытания	4	Контрольные испытания		выполнение нормативов

**Целью программы** является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия плаванием.

**1 год обучения:**

**Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к систематическим занятиям плаванием;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в плавании;
- развивать важные двигательные качества пловца: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

**2 год обучения:**

**Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техническими приемами необходимые для решения задач в плавании;
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания.

**3 год обучения:**

**Задачи:**

- продолжить развивать координацию движений, скоростные качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;
- совершенствовать технику и физическую подготовленность в облегченных условиях, ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания;
- развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по плаванию.
- способствовать достижению уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях.

## Учебный план.

Учебный план рассчитан на 38 учебных недель по 6 часов в неделю.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Базовый уровень									Формы аттестации/ контроля
		1 год			2 год			3 год			
		всего	теория	прак тика	всего	теория	прак тика	всего	теория	прак тика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		<b>210</b>	-		<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	<b>85</b>	-	<b>85</b>	<b>85</b>	-	<b>85</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	<b>82</b>	-	<b>82</b>	<b>115</b>	-	<b>115</b>	<b>111</b>	-	<b>111</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	<b>12</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	<b>12</b>	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

## Содержание программы

**Теоретическая подготовка.** Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ. Правила поведения в бассейне и сухом зале. Правила, организация и проведение соревнований. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях. Техника и терминология плавания.

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подвижные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Физическая подготовка до 30 мин. в чередовании с ходьбой. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения с гантелями и резиновыми бинтами. Упражнения со скакалкой и набивным мячом.

### **Специальная физическая и специальная техническая подготовка.**

#### Техническая подготовка

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.

2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть

*Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.*

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырёх спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

*Задания:* Плавание всеми способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Плавание с маленькими лопатками. Повороты «маятник» и «кувырок», открытый и закрытый на спине. Плавание от 14м до 25 м одним способом, в полной координации движений ног; дельфином не более 25м. Прыжки в воду. Игры на воде.

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учёта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантами проплывания дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

Средства и методы тактической подготовки

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).



**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», с дыханием на 2 и 3 гребок; плавание двух-, четырех ударным кролем.

**Кроль на спине.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», «с подменой».

**Баттерфляй.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двуударным баттерфляем с отдельным согласованием движений ногами и руками; плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами.

**Контрольные испытания.** Тестирование физической подготовленности: тест на гибкость, прыжок в длину с места. Тестирование технической подготовленности: скольжение на груди/спине; 25м кролем на груди и спине на технику исполнения, 25м вольным стилем без учета времени. Высокий, средний, низкий уровни подготовленности. Участие в соревнованиях группы, ДЮСШ.

**Медицинское обследование.** Врачебный контроль в спортивной школе (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ.) Врачебно-контрольная карта учащегося.

### *1 год обучения*

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;

– повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м.

### ***2 год обучения***

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущем уровне, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 25-50м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;
- дыхательные упражнения.

### ***3 год обучения***

Уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### ***Планируемые результаты освоения программы:***

#### ***личностные результаты:***

- 1) формирование ответственного отношения к дополнительному образованию, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

б) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

б) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

предметные результаты:

Теоретическая подготовка.

Выпускник научится:

– Описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».

– Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– Соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;

– Соблюдать правила поведения в бассейне;

– Называть и выполнять основные правила соревнований.

По разделу ОФП

Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

– Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;

– Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

#### По разделу ОФП.

Выпускник научится:

– Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в сухом зале;

– Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– Использовать физическую культуру как средство укрепления своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– Выполнять упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

#### По разделу СФП.

Выпускник научится:

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;

– Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

– Выполнять упражнения начальной спортивной тренировки;

– Пользоваться плавательным спортивным инвентарем;

– Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

### **Планируемые результаты по годам обучения:**

#### **(1 год обучения):**

- знать о развитии спортивного плавания в городе, области и в РФ,

- правила поведения в бассейне и сухом зале,

- правила, организация и проведение соревнований,

- гигиену физических упражнений,

- влияние физических упражнений на организм человека,

- технику безопасности на занятиях,

- знакомство с основами плавания,

- общефизическая подготовка средствами плавания,

- развитие мотивации личности ребенка к систематическим занятиям плаванием,

- развитие важных двигательных качеств пловца: быстроты, ловкости, силы и выносливости,

– воспитать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность,

- умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

#### **(2 год обучения):**

- знать о развитии спортивного плавания в городе, области и в РФ,

- правила поведения в бассейне и сухом зале,

- правила, организация и проведение соревнований,

- гигиену физических упражнений,

- влияние физических упражнений на организм человека,

- технику безопасности на занятиях,

- совершенствование общей физической и специально физической подготовленности обучающихся,
- развитие навыков владения техническими приемами необходимыми для решения задач в плавании,
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания,
- умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

### **(3 год обучения)**

- знать о развитии спортивного плавания в городе, области и в РФ,
- правила поведения в бассейне и сухом зале,
- правила, организация и проведение соревнований,
- гигиену физических упражнений,
- влияние физических упражнений на организм человека,
- технику безопасности на занятиях,
- развитие координации движений, скоростных качеств, зрительно-двигательных реакций обучающихся в стандартных и разнообразных условиях,
- совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях,
- ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований,
- совершенствование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания,
- развитие у обучающихся способности анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы
- по участию в соревнованиях по плаванию.
- достижение уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях,
- умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

## 10.Список литературы.

### *Список литературы для педагогов и обучающихся*

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой М.: ФиС, 2000.
2. Велитченко В.К. Как научиться плавать. Методическое пособие по обучению детей плаванию. М.: Терра-спорт. 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Просвещение, 2004.
4. Газман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники. М.: ООО Поппури, 2018.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: ФиС. 1986.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003.
7. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. СПб: Феникс, 2006.
8. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение. М.: Человек, 2013
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. М.: Совествикий спорт, 2012.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006.

### *Интернетресурсы*

1. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL:: <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 15.08.2018)
2. Таблица нормативов по плаванию, спортивные разряды [электронный ресурс] URL: <http://frs24.ru/st/plavanie-normativ/> (дата обращения 15.08.2018)