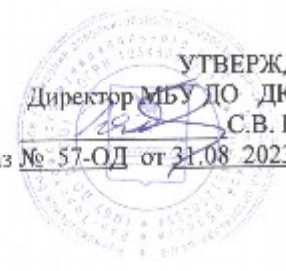


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябец  
Приказ № 57-ОД от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Плавание»

Срок реализации: 216 часов  
(возраст обучающихся 6-10 лет)

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель - Стрельникова Н.А.

п. Лев Толстой  
2023 год

## Оглавление

Пояснительная записка	с.3
Цель и задачи	с.4
Учебный план	с.4
Календарно-учебный график	с.5
Содержание курса «Теоретическая подготовка»	с.5
Содержание курса «Общая физическая подготовка»	с.6
Содержание курса «Специальная физическая подготовка»	с. 7
Планируемые результаты	с.7
Оценочные материалы	с.8
Организационно-педагогические условия	с.9
Список литературы	с.9
Приложение 1. Рабочая программа курса «Теоретическая подготовка»	с.11
Приложение 2. Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»	с.14
Приложение 3. Рабочая программа курса «Специальная физическая подготовка»	с.25

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### **Актуальность Программы.**

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется

врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 6 до 10 лет.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени.

### **Задачи**

- обучить технике основных способов плавания;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитывать чувство патриотизма через знакомство со спортивными достижениями спортсменов.

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование курса</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы проведения промежуточной аттестации</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	9	викторина
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	107	соревнования
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	100	соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	

## Календарный учебный график

Форма обучения – очная. Занятия проходят три раза в неделю по два часа.

Этапы образовательного процесса	Сроки
Количество групп	1
Возраст учащихся	6-10 лет
Количество занятий в неделю	3 раза по 2 занятия
Количество часов	216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут
Начало учебных занятий	1 сентября
Окончание учебных занятий	31 мая
Форма обучения	очная
Промежуточная аттестация:	
- курс «Теоретическая подготовка»	на последнем занятии
-курс «Физическая подготовка»	на последнем занятии
-курс «Специальная физическая подготовка»	на последнем занятии

### Содержание курса «Теоретическая подготовка»

#### *Развитие спортивного плавания в России и за рубежом*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

#### *Правила поведения в бассейне. Меры безопасности*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### *Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний*

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### *Влияние физических упражнений на организм человека*

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и

кондиционное плавание.

*Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

*Морально-волевая подготовка*

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

*Основы техники плавания и методики тренировки*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

*Правила, организация и проведение соревнований*

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

*Промежуточная аттестация-викторина.*

## **Содержание курса «Общая физическая подготовка»**

- *общеразвивающие упражнения на суше:*

- *упражнения без предметов и с предметами* для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление;

- *упражнения для укрепления мышц*, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах

- *дыхательные упражнения:* выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- *подвижные игры на воде и суше:* «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит».

*Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.* Игра в мини-баскетбол, ручной мяч.

- *строевые упражнения:* построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;

- *легкоатлетические упражнения:* ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали.

## **Содержание курса «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка включает:

*Изучение техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:*

- *скольжение*: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;

- *плавание с помощью движений одними руками* (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);

- *плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук*;

- *плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.*

- *плавание с полной координацией движений*;

- *совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине*;

- *освоение скоростных поворотов при различных стилях плавания*;

- *проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции*;

- *изучение техники старта с тумбочки, из воды*;

- *эстафетное плавание с использованием спортивных способов.*

## **Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»**

*Будут знать:*

- о истории развития плавания в России и за рубежом;
- правила техники безопасности, требования к оборудованию;
- о значении гигиены, режима дня и питания спортсмена;
- о значении физических упражнений.

*Будут уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- применять правила поведения и безопасности во время занятий.

### **Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка»**

*Будут знать:*

- технику правильной ходьбы;
- технику бега на короткие и длинные дистанции;

-технику правильного выполнения прыжков.

*Будут уметь:*

-выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять строевые упражнения;

-выполнять легкоатлетические упражнения .

### **Планируемые результаты освоения курса «Специальная физическая подготовка»**

*Будут знать:*

-основные способы плавания.

-технику старта;

-эстафетное плавание.

*Будут уметь:*

- скользить по воде;

- нырять с задержкой дыхания;

-плавать различными способами.

### **Оценочные материалы**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» по курсам «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» сопровождаются текущим контролем в виде наблюдения и промежуточной аттестацией.

Промежуточная аттестация - это оценка качества обучаемости по дополнительной общеразвивающей программе по итогам курса.

Промежуточная аттестация по курсу «Теоретическая подготовка» проходит в форме викторины.

*Вопросы викторины по курсу «Теоретическая подготовка».*

1. Расскажите о правилах техники безопасности на занятиях.
2. Что вы знаете о истории развития плавания за рубежом и в России?
3. Что вы знаете о гигиене человека?
4. Каково значение физических упражнений для организма человека?
5. Что такое врачебный контроль и самоконтроль?
6. Как оказать первую помощь при несчастных случаях.
7. Какие основные виды плавания вы знаете?
8. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по плаванию.
9. Что вы знаете о профилактике заболеваний?
10. Расскажите о правилах поведения в бассейне.

Промежуточная аттестация по курсу «Общая физическая подготовка» проходит в форме соревнований. Обучающиеся делятся на две команды и соревнуются на лучший результат по следующим видам: наклон вперед стоя на



гимнастической скамье, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжок в длину, метание, эстафеты.

Промежуточная аттестация по курсу «Специальная физическая подготовка» проходит в форме соревнований в плавательном бассейне. Обучающиеся должны проплыть дистанцию на время, в соответствии со своей возрастной категорией:

6-8 лет- 25 метров

9-10 лет- 50 метров. Соревнования проходят до выявления победителей.

### **Организационно-педагогические условия**

Для успешной реализации программы занятия проводятся в помещении с соответствующем требованиям САНПиН и требованиям техники безопасности.

#### *Материально-техническое оснащение*

##### Бассейн:

Плавательные доски-20 шт

Плавательные колобашки-20шт

Ласты тренировочные-20 пар

Лопатки плавательные-20 пар

Страховочные шесты-2 шт

Гимнастические палки-20 шт

Скакалки-20 шт

Мячи резиновые-5 шт

Резиновые игрушки-10 шт-

#### ***Кадровые условия***

Данную программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, первую квалификационную категорию и проходит курсы повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

#### **Список литературы.**

1.. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112с.

3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.

4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.

5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.

7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 – 280с.

8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009 - 216с.

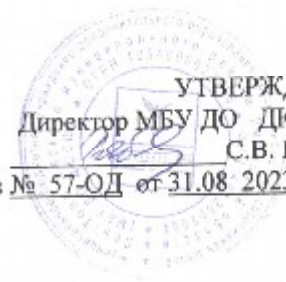
10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008г.

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябец  
Приказ № 57-ОД от 31.08.2023 г.



Рабочая программа по курсу  
«Теоретическая подготовка»  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
«Плавание»

Срок реализации: 9 часов  
(возраст обучающихся 6-10 лет)

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель- Стрельникова Н.А.

п. Лев Толстой  
2023 год

## Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»

*Будут знать:*

- о истории развития плавания в России и за рубежом;
- правила техники безопасности, требования к оборудованию;
- о значении гигиены, режима дня и питания спортсмена;
- о значении физических упражнений.

*Будут уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- применять правила поведения и безопасности во время занятий.

## Содержание курса «Теоретическая подготовка»

*Развитие спортивного плавания в России и за рубежом*

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

*Правила поведения в бассейне. Меры безопасности*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

*Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний*

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

*Влияние физических упражнений на организм человека*

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

*Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

*Морально-волевая подготовка*

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли,

дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

*Основы техники плавания и методики тренировки*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

*Правила, организация и проведение соревнований*

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

*Промежуточная аттестация-викторина.*


**Календарно-тематическое планирование курса  
«Теоретическая подготовка»**

№ п/п	Тема курса	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	01.09.2023	
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	02.10.2023	
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	01.11.2023	
4	Влияние физических упражнений на организм человека	01.12.2023	
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	03.01.2024	
6	Морально-волевая подготовка	02.02.2024	
7	Основы техники плавания и методики тренировки	01.03.2024	
8	Правила, организация и проведение соревнований	01.04.2024	
9	Промежуточная аттестация: викторина	03.05.2024	
<b>Всего</b>	<b>9 часов</b>		

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябен  
Приказ № 57-ОД от 31.08.2023 г.



Рабочая программа по курсу  
«Общая физическая подготовка»  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
«Плавание»

Срок реализации: 107 часов  
(возраст обучающихся 6-10 лет)

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель- Стрельникова Н.А.

п. Лев Толстой  
2023 год

## Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка»

*Будут знать:*

- технику правильной ходьбы;
- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- технику правильного выполнения прыжков.

*Будут уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения .

### Содержание курса

#### «Общая физическая подготовка»

- *общеразвивающие упражнения на суше:*

-*упражнения без предметов и с предметами* для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление;

-*упражнения для укрепления мышц*, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах

-*дыхательные упражнения:* выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

-*подвижные игры на воде и суше:* «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит».

*Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.* Игра в мини-баскетбол, ручной мяч.

-*строевые упражнения:* построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;

-*легкоатлетические упражнения:* ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали.

### Календарно-тематическое планирование курса «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема курса	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов. Подвижные игры на суше: «Салочки».	01.09.2023	

2	Общеразвивающие упражнения на суше: с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Выбивалы».	04.09.2023	
3	Упражнения на суше на гибкость, скоординированность, расслабление.	06.09.2023	
4	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Невод».	08.09.2023	
5	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	11.09.2023	
6	Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения с набивными мячами. Подвижные игры на суше: «Выбивалы».	13.09.2023	
7	Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов. Подвижные игры на суше: «Салочки».	15.09.2023	
8	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	18.09.2023	
9	Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения с эспандерами. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	20.09.2023	
10	Упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление.	22.09.2023	
11	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	25.09.2023	
12	Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры на суше: «Выбивалы».	27.09.2023	
13	Общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов. Подвижные игры на суше: «Невод».	02.10.2023	
14	Дыхательные упражнения на суше, в воде выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений	04.10.2023	
15	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах	06.10.2023	
16	Дыхательные упражнения на суше, в воде выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из	09.10.2023	



	различных исходных положений		
17	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	11.10.2023	
18	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;	13.10.2023	
19	Дыхательная гимнастика на суше, в воде выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений	16.10.2023	
20	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Вышибалы».	18.10.2023	
21	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;	20.10.2023	
22	Дыхательные упражнения на расслабление и восстановление, в воде выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений	23.10.2023	
23	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	25.10.2023	
24	Упражнения на растягивание и гибкость в суставах. Подвижные игры на суше: «Вышибалы».	27.10.2023	
25	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	01.11.2023	
26	Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию.	03.11.2023	
27	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	08.11.2023	
28	Комплекс ОРУ на увеличение подвижности и гибкости в суставах.	10.11.2023	
29	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных	13.11.2023	

	исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».		
30	Упражнения на развитие силы с набивными мячами Спортивная игра (ручной мяч: основные приемы)	15.11.2023	
31	Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию	17.11.2023	
32	Передвижение шагом и бегом с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), Спортивная игра (ручной мяч: работа с мячом);	20.11.2023	
33	Дыхательные упражнения на восстановление и расслабление. Спортивная игра (ручной мяч: основные приемы и правила, учебная игра)	22.11.2023	
34	Комплекс упражнений в парах. Спортивная игра (минибаскетбол: основные приемы и правила)	24.11.2023	
35	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Салки».	27.11.2023	
36	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Спортивная игра (мини-баскетбол);	29.11.2023	
37	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Спортивная игра (ручной мяч)	01.12.2023	
38	Передвижение шагом и бегом с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.).	04.12.2023	
39	Упражнения на развитие силы с набивными мячами Спортивные игры (мини-баскетбол)	06.12.2023	
40	Комплекс ОРУ на увеличение подвижности и гибкости в суставах. Спортивная игра (ручной мяч)	08.12.2023	
41	Комплекс ОРУ на выносливость. Спортивная игра (мини-баскетбол);	11.12.2023	
42	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	13.12.2023	
43	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше «Горячая картошка»	15.12.2023	
44	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.	18.12.2023	

	Подвижные игры на суше: «Салочки».		
45	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	20.12.2023	
46	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше «Горячая картошка»	22.12.2023	
47	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	25.12.2023	
48	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	27.12.2023	
49	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на суше «Выбивалы»	03.01.2024	
50	Комплекс ОРУ на развитие гибкости в суставах. Спортивная игра (ручной мяч)	05.01.2024	
51	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	10.01.2024	
52	Комплекс ОРУ на развитие силы с набивными мячами. Спортивная игра (ручной мяч)	12.01.2024	
53	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Спортивная игра (мини-баскетбол)	15.01.2024	
54	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	17.01.2024	
55	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижная игра «Горячая картошка»	19.01.2024	
56	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Спортивная игра (пионербол)	22.01.2024	
57	Строевые упражнения: построение в колонну,	24.01.2024	

	расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».		
58	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижная игра «Выбивалы»	26.01.2024	
59	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	29.01.2024	
60	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	31.01.2024	
61	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижная игра «Выбивалы»	05.02.2024	
62	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Спортивная игра (пионербол)	07.02.2024	
63	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	09.02.2024	
64	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	12.02.2024	
65	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижная игра «Выбивалы»	14.02.2024	
66	Комплекс ОРУ с эспандерами. Спортивная игра (ручной мяч)	16.02.2024	
67	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг.	19.02.2024	
68	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	21.02.2024	
69	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.	22.02.2024	

	Подвижные игры на суше: «Салочки».		
70	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	26.02.2024	
71	Комплекс ОРУ с эспандерами. Спортивная игра (мини-баскетбол)	28.02.2024	
72	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	01.03.2024	
73	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг.	04.03.2024	
74	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	06.03.2024	
75	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Спортивная игра (пионербол)	11.03.2024	
76	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	13.03.2024	
77	Комплекс ОРУ с эспандерами. Спортивная игра (ручной мяч)	15.03.2024	
78	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг.	18.03.2024	
79	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Подвижные игры на суше: «Салочки».	20.03.2024	
80	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Спортивная игра волейбол	22.03.2024	
81	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	25.03.2024	
82	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.	27.03.2024	

	Спортивная игра (пионербол)		
83	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Спортивная игра (миниbasketбол);	29.03.2024	
84	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	01.04.2024	
85	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	03.04.2024	
86	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	05.04.2024	
87	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	08.04.2024	
88	Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Эстафеты	10.04.2024	
89	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	12.04.2024	
90	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	15.04.2024	
91	Дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	17.04.2024	
92	Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Спортивная игра (пионербол)	19.04.2024	
93	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из	22.04.2024	

	колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».		
94	Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах. Спортивная игра (ручной мяч)	24.04.2024	
95	Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Эстафеты	26.04.2024	
96	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	03.05.2024	
97	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две. Подвижные игры суше: «Салочки».	06.05.2024	
98	Прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.	08.05.2024	
99	Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Эстафеты.	13.05.2024	
100	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Подвижные игры на суше: «Салочки».	15.05.2024	
101	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	17.05.2024	
102	Прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.	20.05.2024	
103	Строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг. Подвижные игры на суше: «Лягушата».	22.05.2024	
104	Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Эстафеты.	24.05.2024	
105	Легкоатлетические упражнения: бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед.	27.05.2024	
106	Легкоатлетические упражнения: ходьба и бег	29.05.2024	

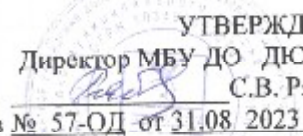
	противоходом и по диагонали. Подвижные игры на суше: «Лягушата».		
107	Промежуточная аттестация: соревнования	31.05.2024	
Всего :	<b>107 часов</b>		



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябцев  
Приказ № 57-ОД от 31.08.2023 г.



Рабочая программа по курсу  
«Специальная физическая подготовка»  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
«Плавание»

Срок реализации: 100 часов  
(возраст обучающихся 6-10 лет)

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель- Стрельникова Н.А.

## Планируемые результаты освоения курса «Специальная физическая подготовка»

*Будут знать:*

- основные способы плавания.
- технику старта;
- эстафетное плавание.

*Будут уметь:*

- скользить по воде;
- нырять с задержкой дыхания;
- плавать различными способами.

### Содержание курса

#### «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка включает:

*Изучение техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:*

- *скольжение*: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- *плавание с помощью движений одними руками* (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- *плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук*;
- плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.*
- *плавание с полной координацией движений*;
- *совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине*;
- *освоение скоростных поворотов при различных стилях плавания*;
- *проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции*;
- *изучение техники старта с тумбочки, из воды*;
- *эстафетное плавание с использованием спортивных способов.*

*Учебные прыжки в воду*

- *соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед*;
- *соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду*;
- *прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, - "солдатином", «бомбочкой», "стрела"*;

**Календарно-тематическое планирование курса  
«Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Тема курса	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Скольжение: на груди и спине с различными положениями рук	04.09.2023	
2	Скольжение толчком ногами от дна и от бортика	06.09.2023	
3	Скольжение на боку. Упражнения «Поплавок»	08.09.2023	
4	Скольжение с вращением. Упражнения «Медуза»	11.09.2023	
5	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	13.09.2023	
6	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на груди (на суше)	15.09.2023	
7	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на груди (на суше)	18.09.2023	
8	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на груди (на суше)	20.09.2023	
9	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на спине (на суше)	22.09.2023	
10	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на спине (на суше)	25.09.2023	
11	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на суше).	27.09.2023	
12	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на суше).	04.10.2023	
13	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на суше).	06.10.2023	
14	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания брассом (на суше)	09.10.2023	
15	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания брассом (на суше)	11.10.2023	
16	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания брассом (на суше)	13.10.2023	
17	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на суше)	16.10.2023	
18	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на суше)	18.10.2023	

19	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на груди (на воде)	20.10.2023	
20	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на груди (на воде)	23.10.2023	
21	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на воде)	25.10.2023	
22	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на воде)	27.10.2023	
23	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на спине (на воде)	03.11.2023	
24	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на спине (на воде)	08.11.2023	
25	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания кролем на спине (на воде)	10.11.2023	
26	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на воде)	13.11.2023	
27	Выполнение упражнений, имитирующих технику стартов, поворотов (на воде)	15.11.2023	
28	Лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика,	17.11.2023	
29	Скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.	20.11.2023	
30	Лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика,	22.11.2023	
31	Скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;	24.11.2023	
32	Лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика.	27.11.2023	
33	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук	29.11.2023	
34	Плавание с помощью движений одними руками	04.12.2023	
35	Скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.	06.12.2023	
36	Плавание с помощью движений одними	08.12.2023	

	руками		
37	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук	11.12.2023	
38	Плавание с помощью движений одними руками	13.12.2023	
39	Плавание с соединением работы рук и дыхания	15.12.2023	
40	Плавание с соединением работы рук и дыхания	18.12.2023	
41	Скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.	20.12.2023	
42	Плавание с полной координацией движений кролем на груди	22.12.2023	
43	Плавание с полной координацией движений кролем на груди	25.12.2023	
44	Плавание с полной координацией движений кролем на груди	27.12.2023	
45	Плавание с полной координацией движений кролем на спине.	05.01.2024	
46	Плавание с полной координацией движений кролем на спине.	10.01.2024	
47	Плавание с полной координацией движений кролем на спине.	12.01.2024	
48	Совершенствование техники старта с тумбочки, из воды;	15.01.2024	
49	Совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине	17.01.2024	
50	Плавание с полной координацией движений кролем на груди	19.01.2024	
51	Плавание с полной координацией движений кролем на спине.	22.01.2024	
52	Совершенствование техники старта с тумбочки, из воды;	24.01.2024	
53	Совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине.	26.01.2024	
54	Плавание кролем на груди с постепенным увеличением длины дистанции	29.01.2024	
55	Плавание кролем на груди с постепенным увеличением длины дистанции	31.01.2024	
56	Плавание кролем на спине с постепенным увеличением длины дистанции	02.02.2024	
57	Плавание кролем на спине с постепенным	05.02.2024	

	увеличением длины дистанции		
58	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания	07.02.2024	
59	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания	09.02.2024	
60	Изучение и совершенствование техники дыхания и скоростных поворотов.	12.02.2024	
61	Изучение и совершенствование техники дыхания и скоростных поворотов.	14.02.2024	
62	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания брассом (на воде)	16.02.2024	
63	Выполнение упражнений, имитирующих технику плавания брассом (на воде)	19.02.2024	
64	Плавание брассом с помощью движений одними ногами	21.02.2024	
65	Плавание брассом с помощью движений одними ногами	22.02.2024	
66	Плавание брассом с помощью движений одними руками	26.02.2024	
67	Плавание брассом с помощью движений одними руками	28.02.2024	
68	Плавание брассом с помощью движений одними ногами и различным положением рук	04.03.2024	
69	Плавание брассом с помощью движений одними ногами и различным положением рук.	06.03.2024	
70	Плавание брассом, соединяя движение ног и дыхание	11.03.2024	
71	Соединение движений руками и дыхания при плавании брассом	13.03.2024	
72	Плавание брассом в соединении движений рук и дыхания	15.03.2024	
73	Плавание брассом в соединении движений рук и дыхания	18.03.2024	
74	Плавание брассом в полной координации	20.03.2024	
75	Плавание брассом в полной координации	22.03.2024	
76	Плавание брассом в полной координации	25.03.2024	
77	Техника стартов с тумбочки и из воды при плавании брассом	27.03.2024	
78	Совершенствование техники простых поворотов при плавании брассом	29.03.2024	
79	Изучение техники скоростных поворотов при плавании брассом	03.04.2024	
80	Плавание брассом в полной координации с постепенным увеличением дистанции	05.04.2024	

81	Плавание брассом в полной координации с постепенным увеличением дистанции	08.04.2024	
82	Плавание брассом в полной координации с постепенным увеличением дистанции	10.04.2024	
83	Изучение упражнений, имитирующих технику плавания баттерфляй (на воде)	12.04.2024	
84	Изучение упражнений, имитирующих технику плавания баттерфляй (на воде)	15.04.2024	
85	Плавание баттерфляем с помощью движений одних ног	17.04.2024	
86	Плавание баттерфляем с помощью движений одних ног с различным положением рук	19.04.2024	
87	Плавание баттерфляем с помощью движений одних ног с различным положением туловища	22.04.2024	
88	Плавание баттерфляем с помощью движений одних рук	24.04.2024	
89	Плавание баттерфляем с помощью движений одних рук	26.04.2024	
90	Плавание баттерфляем в полной координации	06.05.2024	
91	Плавание баттерфляем в полной координации	08.05.2024	
92	Совершенствование техники стартов с тумбочки и из воды при плавании баттерфляем	13.05.2024	
93	Совершенствование техники простых и скоростных поворотов при плавании баттерфляем	15.05.2024	
94	Изучение техники комплексного плавания	17.05.2024	
95	Комплексное плавание	20.05.2024	
96	Эстафетное плавание с использованием спортивных способов	22.05.2024	
97	Соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед	24.05.2024	
98	Соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду	27.05.2024	
99	Прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, - "солдатином", «бомбочкой», "стрела"	29.05.2024	
100	Промежуточная аттестация: спарринги	31.05.2024	
Всего:	<b>100 часов</b>		

