

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Белая Тульской области

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МУ ДО ДЮСШ,  
г. Белая Тульской области  
Протокол № 1 от «30» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директор МУ ДО ДЮСШ  
г. Белая Тульской области  
..... Т.Г. Кузнецова  
«30» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта плавание «Основы плавания»**

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработал Программу:**

Ломов Г.В., тренер-преподаватель

**Рецензент Программы:**

Т.Г. Кузнецова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Белая Тульской области

г. Белая  
2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Основы плавания»

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы плавания» для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации - 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

При реализации Программы сохраняется связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Основным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального

подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. В процессе учебно-тренировочной деятельности на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность учебного года составляет 43 учебные недели. Режим работы регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В ознакомительного уровня зачисляются дети в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта плавание.

## **1.2. Характеристика вида спорта «Плавание»**

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. *FINA*, *Fédération Internationale de Natation*, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. *LEN*, *Ligue Européenne de Natation*, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Плавание-вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее количество время различных дистанций.

В плавание проводятся соревнования:

В бассейне на 25 метров 50м, также на открытой воде.

На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способам плавания и дистанциям:

вольный стиль - 50,100,200,400,800, 1500м;

на спине - 50,100,200м;

брасс -50,100,200м;

баттерфляй - 50,100,200м;

комплексное плавание 100м (только в бассейне 25 м),200,400м;

эстафета вольным стилем- 4x100,4x200м;

комбинированная эстафета- 4x100м.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы:

младшая-девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

средняя-девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

старшая-юниоры (девушки 15-16лет и юноши 17-18 лет);

взрослая-женщины (старше 16 лет) и мужчины (старше 18 лет).

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- спортивное
- оздоровительное
- игровое
- фигурное (художественное, синхронное)
- прикладное
- подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных дистанций за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:(50,100,200,400,800 м для женщин и 50,100,200,400,1500м для мужчин), кроль на спине (100,200 м), брасс (100,200м),баттерфляй (100, 200м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй,потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

**1.3. Этапы и периоды спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах**

Уровень	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный	7	15	15-20	26	4

#### 1.4. Прогнозируемые результаты

##### 1. Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

##### 2. Предметные результаты:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации.

##### 3. Освоение теоретического раздела программы.

#### 2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

№ п/п	Виды подготовки	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
		7-18 лет
	Количество часов в неделю	6
1	Теоретическая и психологическая подготовка	35
2	ОФП	94
3	СФП	26
4	Технико-тактическая	46
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28
6	Контрольные испытания, в рамках промежуточного и итогового контроля	5
	Общее количество часов в год	172

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в плавании**

Вариативные предметные области базового уровня. Существует ряд навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства. В работу рекомендуется включать спортивные дисциплины, способствующие формированию определенных качеств. При обучении детей плаванию можно использовать другие виды спорта и подвижные виды.

Развиваемая дисциплина Плавание. Рекомендуются виды спорта Легкая атлетика, гимнастика, триатлон, водное поло. Подвижные игры «Кто выше», «Полоскание белья», «Переправа», «Лодочки», «Карусель», «Рыба и сеть», «Караси и карпы», «Кто быстрее спрячется под водой», «Хоровод», «Морской бой», «Жучок-паучек», «Лягушата», «Насос», «Спрячься», «Водолазы», «Охотники и утки».

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды «Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - 42 поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и

медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; • победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды-«Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде «Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос» 44 Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание. «Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

#### «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут увернуться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.



Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

### 2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п/п	предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретическая и психологическая подготовка	35	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4
2	ОФП	56	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2
3	СФП	26	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
4	Технико-тактическая	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	5	0	0	0	2	0	0	0		1	2
	итого:	172	14	16	17	18	16	18	17	12	18	15

### 2.4. Календарно-тематическое планирование образовательной работы

№	Содержание	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в воде. Первое знакомство с водой. Различные виды ходьбы и бега в воде. Выпрыгивания из воды.	2
2	Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание. Первое знакомство с водой. Различные виды ходьбы и бега в воде. Выпрыгивания из воды.	2
3	Проверка Уровня физической подготовленности.	2
4	Упражнения и игры для ознакомления с плотностью воды.	2
5	Упражнения и игры для ознакомления с плотностью воды.	2
6	Упражнения и игры для ознакомления с плотностью воды.	2
7	Упражнения и игры для преодоления сопротивления воды.	2

8	Упражнения и игры для преодоления сопротивления воды.	2
9	Упражнения и игры для преодоления сопротивления воды.	2
10	Погружения в воду с задержкой дыхания в различных положениях тела.	2
11	Погружения в воду с задержкой дыхания в различных положениях тела.	2
12	Игровые задания с открыванием глаз в воде.	2
13	Игровые задания с открыванием глаз в воде.	2
14	Подныривания при передвижении по дну.	2
15	Подныривания при передвижении по дну.	2
16	Игры с погружением в воду. «Хоровод», «Морской бой».	2
17	Игры с погружением в воду. «Насос», «Спрячься».	2
18	Игры с погружением в воду. «Водолазы», «Охотники и утки».	2
19	Лежание на груди в горизонтальном положении, держась за бортики.	2
20	Лежание на груди в горизонтальном положении.	2
21	Лежание на спине в горизонтальном положении.	2
22	Гигиена физических упражнений. Лежание на спине в горизонтальном положении.	2
23	Игровые задания на изменение положения тела в воде.	2
24	Задержка дыхания на вдохе, изменение положения тела в воде.	2
25	Выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе, изменение положения тела в воде. Выдох в воду.	2
26	Выдох в воду, поворачиваю голову направо и налево для вдоха.	2
27	Отталкивание от дна и свободное скольжение на груди.	2
28	Свободное скольжение на груди с различными положениями рук.	2
29	Свободное скольжение на груди с различными положениями рук.	2
30	Свободное скольжение на груди с различными положениями рук.	2
31	Отталкивание от дна и свободное скольжение на спине.	2
32	Свободное скольжение на спине с различными положениями рук.	2
33	Свободное скольжение на спине с различными положениями рук.	2
34	Свободное скольжение на спине с различными положениями рук.	2

35	Свободное скольжение на левом и правом боку с различными положениями рук.	2
36	Скольжение на груди с вдохом в левую и правую стороны.	2
37	Скольжение на груди с вдохом в левую и правую стороны.	2
38	Скольжение на груди с вдохом в левую и правую стороны.	2
39	Игры со скольжением. «Стрела», «Торпеды».	2
40	Влияние физических упражнений на организм человека. Имитация движений ногами кролем на груди. Движения ногами, взявшись за бортик.	2
41	Имитация движений ногами кролем на груди. Скольжение с работой ног на груди и спине с задержкой дыхания.	2
42	Скольжение с работой ног на груди и спине с задержкой дыхания. Спад в воду, сидя на бортике.	2
43	Скольжение с работой ног на груди и спине с различными положениями рук с задержкой дыхания. Спад в воду, сидя на бортике.	2
44	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с доской. Спад в воду, сидя на бортике.	2
45	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с доской. Спад в воду из положения упор присев.	2
46	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с различными положениями рук. Прыжок в воду из упора присев.	2
47	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с различными положениями рук. Прыжок в воду из упора присев.	2
48	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с различными положениями рук и дыханием в сторону. Прыжок в воду из упора присев.	2
49	Имитация движений руками кролем на груди. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на груди.	2
51	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на спине.	2
52	Техника и терминология плавания. Имитация движений руками кролем на груди. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на груди.	2
53	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на спине.	2
54	Имитация движений руками кролем на груди. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на груди.	2
55	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на спине.	2
56	Скольжение с работой руками в согласовании с дыханием кролем на груди.	2

57	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с работой руками кролем на спине.	2
58	Скольжение с работой руками в согласовании с дыханием кролем на груди.	2
59	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с работой руками кролем на спине.	2
60	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с задержкой дыхания кролем на груди.	2
61	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой кролем на спине.	2
62	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с задержкой дыхания кролем на груди.	3
63	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой кролем на спине.	2
64	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с дыханием кролем на груди.	2
65	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
66	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с дыханием кролем на груди.	2
67	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
68	Согласование работы рук с работой ног и дыханием, как при плавании кролем на груди.	2
69	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
70	Согласование работы рук с работой ног и дыханием, как при плавании кролем на груди.	2
71	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
72	Согласование работы рук с работой ног и дыханием, как при плавании кролем на груди.	2
73	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине с различными положениями рук.	2
74	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине с различными положениями рук.	2
75	Плавание кролем на груди и спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	2
76	Плавание кролем на груди и спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	2
78	Плавание кролем на груди и спине с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с дыханием.	2
79	Согласование работы рук с работой ног и дыханием.	2

80	Согласование работы рук с работой ног и дыханием.	2
81	Согласование работы рук с работой ног и дыханием.	2
82	Тестирование физической и технической подготовленности.	2
83	Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
84	Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
85	Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
86	Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2

### Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Примечание
<b>Системные мероприятия</b>			
1	Выработка законов группы для формирования доброжелательного психологического климата в группе	Сентябрь – октябрь	в ходе учебных занятий
2	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе подготовки и проведения ключевых дел
	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (инструктор-проводник, спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	
5	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	
	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	по итогам соревнований, значимых событий

	Проведение родительских собраний, привлечение родителей к организации поездок на соревнования	В течение учебного года	
<b>Ключевые дела</b>			
	Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних: Дидактическая игра «Знаки ПДД в картинках и стихах (к Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий)	Октябрь	С приглашением представителя ГИБДД
	Профилактика табакокурения и алкоголизма: информационная беседа «Как остановить это безумие?!»	Декабрь	Проводит медицинская сестра
	Участие в мероприятиях Учреждения для обучающихся:		Мероприятия на каникулах
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу	Сентябрь Апрель	
	Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию	Октябрь Апрель	
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по троеборью	Октябрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию, посвященное 79 годовщине освобождения г. Белева от немецко-фашистских захватчиков	Декабрь	
	Открытое Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу, посвященному 76-й годовщине Победы советского народа в ВОВ	Апрель	
	День здоровья	Ноябрь	
	Соревнования по лыжным гонкам	Февраль	
	Участие во всероссийских акциях:		
	Лыжня России	февраль	
	Кросс наций	сентябрь	
	Акции против терроризма	Сентябрь	

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- Обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и тренера-преподавателя, при наличии инструктора по физической культуре;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя; вносить в

бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и др.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;

- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине;
- при судорогах стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

### 3.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	172

#### 4. Система контроля и зачетные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 до 17 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Диагностика общей физической и специальной физической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп на начало и конец учебного года по виду спорта плавание.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с.	9,5	10
Бросок набивного мяча; м.	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		

а) С помощью одних ног	+	+
б) В полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м. избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.