

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЛИЦЕЙ №177»**  
**НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2023 года

«Утверждено»  
Директор МБОУ Лицей № 177  
\_\_\_\_\_ И. Ф. Имамов  
Приказ № 240  
от « 01 » 09 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Плавание»**

Разработал: Кабиров А. С.  
педагог дополнительного образования

Казань

## **Содержание курса дополнительного образования отделение Плавание.**

**Основы знаний - 1 часа.** Правила поведения в бассейне правила безопасности на воде. Личная гигиена школьника. Понятие о закаливании. История плавания.

**Общая физическая подготовка- 8 часов.** Строевые упражнения, ходьба обычная на носках, на пятках на наружных и внутренних сторонах стопы, с различным положением рук. Общеразвивающие упражнения (преимущественно на гибкость, координацию). Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых упражнениях пловца, подвижные игры эстафеты.

**Плавательная подготовка- 144 часа.**

**Итого 153 часа в год.**

**Освоение с водной средой-6 часов.** Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. ныряние за предметами. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску. С положения сидя на бортике, спрыгивание в воду погружаясь с головой под воду. Лежание на спине с руками, вытянутыми в стороны. Лежание на груди, держась руками за бортик. Лежание с отталкиванием от бортика. Лежание на воде в плотной группировке «Поплавок». Лежание на воде, расслабив руки и ноги- «Медуза». Лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону -«Звездочка». Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

**Кроль на груди-40 часа.**

**Движения ногами:**

Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное). Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

**Движение рук и дыхание:**

Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнение вдохов и выдохов в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполните движения руками как при плавании кролем.

То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнение движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. То же, но передвигаясь по дну бассейна. Попытки плавать кролем при помощи движений, рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

**Согласование движений:**

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Плавание кролем с полной координацией движений.

**Кроль на спине-30 часа.**

**Движения ногам:**

Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

**Движения руками:**

Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Плавание на спине с выполнением гребков руками.

Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

**Согласование движений:**

Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Плавание кролем на спине с полной координацией.

**Брасс-30 часов**

**Движения ногами:**

Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано). Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

**Движения рук:**

Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

**Согласование движений:**

Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены. В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано. Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

**Плавание в избранной координации- 6 час.**

**Соревнования-1час**

**Игры на воде-6 часов**

**Учебно-тематическое планирование**  
**153 часа в год**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов и тем</b>          | <b>Всего часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Примечание</b> |
|----------|---|--------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| <b>1</b> | Основы знаний                               | <b>1</b>           |               |                 |                   |
| <b>2</b> | Общая физическая подготовка                 | <b>8</b>           |               |                 |                   |
| <b>3</b> | Плавательная подготовка                     | <b>144</b>         |               |                 |                   |
|          | - Освоение с водной средой                  |                    |               | <b>6</b>        |                   |
|          | - техника плавания способом кроль на груди. |                    |               | <b>40</b>       |                   |
|          | - техника плавания способом кроль на спине. |                    |               | <b>30</b>       |                   |
|          | - техника плавания способом дельфин.        |                    |               | <b>6</b>        |                   |
|          | - техника плавания способом брасс.          |                    |               | <b>30</b>       |                   |
|          | - плавание избранным способом.              |                    |               | <b>6</b>        |                   |
|          | - комплексное плавание.                     |                    |               | <b>4</b>        |                   |
|          | - эстафетное плавание                       |                    |               | <b>4</b>        |                   |
|          | - техника стартового прыжка.                |                    |               | <b>6</b>        |                   |
|          | - техника поворотов.                        |                    |               | <b>4</b>        |                   |
|          | -контрольный урок                           |                    |               | <b>1</b>        |                   |
|          | Игры на воде                                |                    |               | <b>6</b>        |                   |
|          | Соревнование                                |                    |               | <b>1</b>        |                   |

### 3. Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема занятия                                      | Количество часов | Дата по плану | Дата фактического проведения |
|-----|---|------------------|---------------|------------------------------|
| 1.  | Техника безопасности, на занятиях плаванием.      | 1                |               |                              |
| 2.  | Понятие о закаливании. История плавания.          | 1                |               |                              |
| 3.  | Здоровый образ жизни и его составляющие.          | 1                |               |                              |
| 4.  | Общая физическая подготовка.                      | 10               |               |                              |
| 5.  | Освоение с водой.                                 | 6                |               |                              |
| 6.  | Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.  | 14               |               |                              |
| 7.  | Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.  | 14               |               |                              |
| 8.  | Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.  | 14               |               |                              |
| 9.  | Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.  | 14               |               |                              |
| 10. | Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.  | 14               |               |                              |
| 11. | Техника плавания способом дельфин.                | 2                |               |                              |
| 12. | Техника плавания способом дельфин.                | 2                |               |                              |
| 13. | Техника плавания способом дельфин.                | 2                |               |                              |
| 14. | Техника выполнения поворотов.                     | 2                |               |                              |
| 15. | Техника выполнения поворотов.                     | 2                |               |                              |
| 16. | Техника стартового прыжка                         | 2                |               |                              |
| 17. | Игры на воде.                                     | 2                |               |                              |
| 18. | Техника стартового прыжка.                        | 2                |               |                              |
| 19. | Техника стартового прыжка                         | 2                |               |                              |
| 20. | Техника плавания способом брасс. Движения руками. | 5                |               |                              |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 21. | Техника плавания способом брасс. Согласование движения рук и дыхания. | 5 |  |  |
| 22. | Техника плавания способом брасс. Движения ногами.                     | 5 |  |  |
| 23. | Техника плавания способом брасс. Движения ногами.                     | 5 |  |  |
| 24. | Техника плавания способом брасс.                                      | 5 |  |  |
| 25. | Техника плавания способом брасс.                                      | 5 |  |  |
| 26. | Плавание избранным способом. .  | 2 |  |  |
| 27. | Плавание избранным способом. .  | 2 |  |  |
| 28. | Плавание избранным способом   | 2 |  |  |
| 29. | Игра на воде.   | 2 |  |  |
| 30. | Комплексное плавание.   | 2 |  |  |
| 31. | Комплексное плавание.   | 2 |  |  |
| 32. | Эстафетное плавание.  | 2 |  |  |
| 33. | Эстафетное плавание.  | 2 |  |  |
| 34. | Контрольный урок.   | 1 |  |  |
| 35. | Игры на воде.   | 2 |  |  |
| 36. | Игры на воде.   | 2 |  |  |
| 37. | Общая физическая подготовка.  | 1 |  |  |
| 38  | Соревнования  | 1 |  |  |

Всего 153 часа.

Лист согласования к документу № 30 от 21.09.2023  
Инициатор согласования: Федотова Е.Г. Секретарь  
Согласование инициировано: 21.09.2023 11:58

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

| № | ФИО         | Срок согласования | Результат согласования  | Замечания |
|---|-------------|-------------------|---|-----------|
| 1 | Имамов И.Ф. |                   |  Подписано<br>21.09.2023 - 14:11 | -         |