

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**«ПЛАВАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ИНВАЛИДОВ  
И ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»**

составлена на три года обучения

2017 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на улучшение обучения и социальную активность подрастающего поколения, повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма.

Программа направлена на решение наиболее важных проблем по физическому развитию жителей поселения, прежде всего льготных категорий детей, молодежи и лиц пожилого возраста путем обеспечения условиями развития физической культуры и массового спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Группа 4-6 лет, списочный состав 22 человек. Занятия регулярно посещают 18 чел.

- а) в категории занимающихся – в группе здоровья I - 4 чел., в группе здоровья II-8 чел.;
- б) в физкультурной группе - 12 чел. основная группа.
- в) социальный состав – из многодетных семей – 15 детей, из неполных семей 2 детей, из малообеспеченных – 5 детей.

Из числа занимающихся с начала учебного периода 4 детей, научившиеся плавать в малой чаше бассейна, переведены для занятий в бассейн, в большую чашу.

Все дети освоились с водой в бассейне, 80 % выполняют учебные задания по выполнению упражнения обучению плавать с доской для плавания. 20 % детей участвовали в соревнованиях по плаванию. Команда МБУ «СЦС» в соревнованиях «семенные заплывы» заняла почетное 2 - е место в Округе из 13 команд.

Группа детей 7 – 17 лет по списку в – 60 детей.

- а) в категории занимающихся – в группе здоровья I – 58 чел., в группе здоровья II – 2 чел.
- б) в физкультурной группе – 58 чел.
- в) социальный состав: из многодетных семей: - 10 чел., из малообеспеченных – 2 чел.
- г) определенный результат, полученный от занятий: 30 детей выполнили нормы ФВСК «ГТО». 6 чел. на золотой знак ГТО, 10 чел. на серебряный знак ГТО, 14 чел. на бронзовый знак ГТО.

д) как итог работы с детьми в группах по плаванию можно отметить: дети за прошедшие полгода тренировок улучшили свои результаты по плаванию.

Возрастная группа для лиц старшего возраста с ОФВ, мужчины 60 лет и старше и женщины 55 лет и старше. Состав группы 53 человека. Занятия регулярно посещают 39 человек.

В группе 17 человек, которые имеют I, II и III категорию инвалидности. Из них:

- I категории – 1 чел.;
- II категории – 7 чел.;
- III категории - 9 чел.;

Ветераны труда – 8 чел.,

Ветеран военной службы – 1 чел.

У всех занимающихся есть проблемы, связанные с опорно – двигательным аппаратом (искривление позвоночника, осанки, боли в спине). Остеохондроз позвоночника - 1 человек. Остеохондроз шейного отдела - 1 человек, Ишемическая болезнь – 1 чел. Многие после операции и переломов приходят на оздоровительное плавание для укрепления здоровья.

Итог работы: на 15 % улучшилось физическое состояние занимающихся в целом. Улучшилась функциональность суставов, снизилась интенсивность боли при артрите и остеохондрозе. Повысился мышечный тонус без излишней нагрузки для суставов и связок. Вес тела приводится в норму.

Занимающиеся на 85 % справляются с программой по плаванию.

Так же занимающиеся принимали активное участие в соревнованиях по плаванию в МБУ «СЦС» и заняли почетные призовые места.

#### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана для группы людей старшего возраста с ограниченными физическими возможностями и секции «Дельфиненок» для осуществления дополнительного образования детей по физическому воспитанию и направлена на решение задач программы по физической культуре (плавание) на базовом уровне и для поддержания и улучшения физического здоровья занимающихся.

Рабочая программа разработана на основе методического пособия Петрова Н.Л., Баранов В.А, Плавание. Начальное обучение. – М.: «Издательство человека», 2013.

Плавание полезно в любом возрасте и содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Оздоровительное плавание обладает целым комплексом мероприятий по улучшению состояния здоровья и профилактики заболеваний. Для людей в возрасте водные процедуры играют роль лечебного массажа. Занятия оздоровительным плаванием – это не только процедура оздоровления и улучшения иммунитета, но и возможность общения с ровесниками.

Актуальность данной программы в том, занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Как правило, спортивные секции объявляют набор детей старше 7 лет, в то время как, начиная заниматься с детьми двухлетнего возраста, можно научить их правильно плавать уже в младшем дошкольном возрасте. Особенность данной методики состоит в том, чтобы, начиная обучение плаванию уже с 3 лет, сразу обучать правильной технике плавания без дальнейшего переучивания.

#### **Цель данной программы:**

Обучить практическому плаванию разными стилями и укрепить здоровье занимающихся.

#### **Задачи:**

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья;
- Поддержание бодрого жизнерадостного настроения;
- Профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- Совершенствование всех функций организма;

#### **Образовательные задачи:**

- Полноценное физическое развитие;
- Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве.
- Формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание физических качеств (ловкости, выносливости, силы)
- Формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях.
- Воспитание положительных нравственно-волевых качеств, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности.

## **Организация обучения.**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 2 учебных занятия в неделю. Программа разработана для детей 3-5 лет и для лиц старшего возраста с ограниченными физическими возможностями.

Группы формируются в зависимости от возраста и физической подготовленности, в группах по 10-12 человек.

Продолжительность занятий зависит от возраста занимающихся и соответствует требованиям.

Структура занятия состоит из 3-х частей:

Подготовительная – проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию

и упражнений, имитирующих плавательные движения.

Основная часть – выполняется в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений. Для лиц старшего возраста проводятся занятия по аквааэробике.

Заключительная часть – включает в себя свободное плавание.

Ожидаемый результат.

Занимающиеся знают:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни

Занимающиеся имеют представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»)
- о водных видах спорта.

Занимающиеся умеют:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук и без, с работой ног;
- плавать способом кроль

Данное тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием (плаванием) и стандартным набором инвентаря.

В силу возрастных изменений занятия в бассейне для пожилых людей имеют свои особенности и ограничения. Длительность занятия для старшего поколения не должна превышать 1 часа. Температура воды должна быть подходящей, не вызывающей риска переохлаждения даже при низкой двигательной активности. Обязательно проведение разминки перед началом

занятия во избежание растяжения мышц и связок. Скорость преодоления дистанции не должна быть изначально высокой, темп нужно увеличивать постепенно, от занятия к занятию.

Для лиц старшего возраста проводятся занятия по аквааэробике. Вода снимает напряжение с мышц, а оказываемое водой сопротивление положительно воздействует на весь опорно-двигательный аппарат. При интенсивных занятиях в воде происходит снижение веса и значительно улучшает общее самочувствие. Аквааэробика является полезным и безопасным видом занятий на воде для людей пожилого возраста.

Для занятий аквааэробикой температура воды должна не превышать 30 градусов.

### **Комплекс упражнений для аквааэробики**

Тренировка по аквааэробике проводится для лиц старшего возраста 2 раза в неделю на разные группы мышц по 20-30 мин.

Комплекс упражнений для тренировок по аквааэробике:

1 упражнение – ходьба и бег на месте

Начинать занятие нужно с ходьбы или бега на месте, энергично двигая руками в течение 2-3 минут. Бег можно осуществлять двумя способами: либо высоко поднимать бедро или сгибая голень назад.

2 упражнение — подскоки

Подскоки в воде перемещаясь влево и вправо, вперед и назад.

3 упражнение – прыжки на ногах.

Прыжки на одном месте сначала на одной ноге, затем на другой и в конце на обеих ногах одновременно, не выпрыгивая из воды.

4 упражнение – прыжки на ногах

Прыжки на раз — ноги вместе, на два – ноги врозь, при этом выпрыгнуть вверх, руками нужно делать энергичные движения.

5 упражнение – прыжки в группировке

Сгруппироваться, подпрыгивая и опуская ноги на дно, ставя их врозь.

6 упражнение – махи ногами.

Делать махи сначала одной ногой вперед-назад, в сторону - назад, по диагонали. Затем те же самые движения другой ногой.

7 упражнение — выпады.

Выпады с движениями рук согнутых в локтях и затем с прямыми руками.

8 упражнение – махи из выпада

Махи из положения выпада вперед прямой и согнутой ногой.

9 упражнение – водный массаж

Массировать быстрыми движениями голень, затем бедро и живот. Этот массаж способствует избавлению от лишнего веса в проблемных местах.

10 упражнение – растяжка.

Рука скользит вниз по боку тела – потянутся вместе с рукой. Прodelать волнообразные движение всем телом.

Комплекс упражнений комбинируется и меняется каждую тренировку для развития разных групп мышц занимающихся.

Так же существуют противопоказания для занятий по аквааэробике: предынфарктное и постинфарктное состояние, ишемическая болезнь в тяжелой форме, индивидуальная непереносимость хлора (при занятиях в бассейне), кожные заболевания.

### Тематический план

| № | Задачи обучения  | Количество часов |          |       |
|---|--|------------------|----------|-------|
|   |  | теория           | практика | общее |
| 1 | Правила безопасного поведения  | 1                |          | 1     |
| 2 | Упражнения, подводящие к плаванию в малогабаритном бассейне                    | 1                | 8        | 9     |
| 3 | Упражнения, подводящие к плаванию (в ластах)                                   |                  |          |       |
|   | - кроль на груди   | 1                | 17       | 18    |
|   | - кроль на спине   | 1                | 3        | 4     |
|   | - обучение способу «дельфин»   | 1                | 5        | 6     |
|   | - обучение способу «басс»  | 1                | 1        | 2     |
| 4 | Упражнения на закрепление техники плавания и выработку скоростной выносливости |                  |          |       |
|   | - кроль на груди   |                  | 5        | 5     |
|   | - кроль на спине   |                  | 7        | 7     |
|   | - «дельфин»  |                  | 4        | 4     |
|   | - «басс»   |                  | 4        | 4     |
| 5 | Комплексное плавание   |                  | 4        | 4     |
|   |  | 6                | 58       | 64    |

**Перспективный годовой план занятий по плаванию  
во второй младшей группе.**

| <b>Задачи обучения плаванию</b>   | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>Всего часов</b> |
|---|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------------|
| 1   | 2              | 3             | 3              | 4             | 5              | 6           | 7             | 8                  |
| <b>I.</b> Упражнения, подводящие к плаванию в малогабаритном бассейне.                      | +              | +             | +              |               |                |             |               |                    |
| <b>II.</b> Упражнения, подводящие к плаванию в «лягушатнике» в ластах:                      |                |               |                |               |                |             |               |                    |
| - Кроль на груди  |                | +             | +              | +             | +              |             |               |                    |
| - Кроль на спине  |                |               |                | +             | +              |             |               |                    |
| - Обучение способу «Дельфин»  |                |               |                |               | +              | +           |               |                    |
| Обучение способу брасс.   |                |               |                |               |                | +           | +             |                    |
| <b>III.</b> Упражнение на закрепление техники плавания и выработку скоростной выносливости: |                |               |                |               |                |             |               |                    |
| - Кроль на груди  |                |               |                | +             | +              |             |               |                    |
| - Кроль на спине  |                |               |                |               | +              | +           |               |                    |
| - «Дельфин»   |                |               |                |               |                | +           | +             |                    |
| - «Брасс»   |                |               |                |               |                |             |               |                    |
| <b>IV.</b> Комплексное плавание   |                |               |                |               |                |             | +             |                    |



## Перспективный годовой план занятий по плаванию в старшей группе

| Задачи обучения плаванию  | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | Всего часов |
|---|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-------------|
| 1   | 2       | 3      | 3       | 4      | 5       | 6    | 7      |             |
| <b>I.</b> Упражнения, подводящие к плаванию в малогабаритном бассейне.                      | +       | +      | +       |        |         |      |        |             |
| <b>II.</b> Упражнения, подводящие к плаванию в «лягушатнике» в ластах:                      |         |        |         |        |         |      |        |             |
| - Кроль на груди  |         | +      | +       | +      | +       |      |        |             |
| - Кроль на спине  |         |        |         | +      | +       |      |        |             |
| - Обучение способу «Дельфин»  |         |        |         |        | +       | +    |        |             |
| Обучение способу брасс.   |         |        |         |        |         | +    | +      |             |
| <b>III.</b> Упражнение на закрепление техники плавания и выработку скоростной выносливости: |         |        |         |        |         |      |        |             |
| - Кроль на груди  |         |        |         | +      | +       |      |        |             |
| - Кроль на спине  |         |        |         |        | +       | +    |        |             |
| - «Дельфин»   |         |        |         |        |         | +    | +      |             |
| - «Брасс»   |         |        |         |        |         |      |        |             |
| <b>IV.</b> Комплексное плавание   |         |        |         |        |         |      | +      |             |

## Перспективный план занятий по плаванию на октябрь

| Задачи обучения плаванию   | Организация педагогического процесса  | Организация развивающей среды          |
|--|---|--|
| <p>Научить не бояться входить в воду, подводящие к плаванию упражнения</p> | <p>Организованное занятие:<br/>                     - общеразвивающие упражнения;<br/>                     - упражнения с водой: «ветер», «кораблик», «пузыри»;<br/>                     - привыкание к очкам и шапочке.</p>                              | <p>Надувные и пластиковые игрушки.</p> |
| <p>Научить передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками.</p>                | <p>Организованное занятие:<br/>                     - обучение правильно держать плавательную доску перед собой;<br/>                     - движение в воде с опорой на доску;<br/>                     - надеть ласты, кроль ногами на краю бортика.</p> | <p>Плавательная доска, ласты</p>       |
| <p>Научить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка)</p>       | <p>Организованное занятие: игровые упражнения «Дождик», «Лягушка», «Островки»</p>   | <p>Тонущие и плавающие игрушки</p>     |
| <p>Учить выполнять выдох</p>   | <p>Самостоятельная деятельность в группе:<br/>                     Упражнения «дуй на листочек, в свисток, сдуй листочек с ладони»</p>  | <p>Свисток, листочек, вертушка</p>     |

## Содержание занятий по плаванию на октябрь

| 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |
|--|---|--|---|
| Занятие 1-2  | Занятие 3-4   | Занятие 5-6  | Занятие 7-8   |
| <p>1. ОРУ</p> <p>2. Учить организованно входить в воду.</p> <p>3. Обучение длительному выдоху: свисток-дудочка, надувание воздушных шаров.</p> <p>4. Упражнение с водой в тазике: ветер – «кораблики», ветер – «пузыри».</p> <p>5. Упражнения с водой: привыкание к очкам и шапочке, привыкание к струе воды под душем.</p> <p>6. Обучение делать вдох и выдох ртом.</p> | <p>1.ОРУ</p> <p>2. Упражнение «Пузыри».</p> <p>3.Привыкание к струе воды в очках в душевой из рассекателя.</p> <p>4.Обучение дуть на воду: «вдох – ветер – ФУ – у!</p> <p>5. Обучение правильно держать плавательную доску перед собой (на бортике).</p> <p>6. Движения по дну бассейна (без ласт) с опорой на доску.</p> | <p>1.ОРУ</p> <p>2. Упражнение «Пузыри».</p> <p>3.Продолжать учить передвижению в воде шагом и бегом с опорой на доску.</p> <p>4. Обучение погружению лица в воду</p> <p>5. Обучение делать вдох, не поднимая головы из воды.</p> <p>6. Обучение нырять в очках у края бортика(вдох – выдох – в воду)</p> | <p>1.ОРУ</p> <p>2. Продолжать учить передвижению в воде шагом и бегом с опорой на доску.</p> <p>3.Обучение погружению лица в воду и делать вдох, не поднимая головы из воды: «вдох – задержка дыхания – выдох».</p> <p>4. Обучение нырянию с доставанием игрушек.</p> <p>5. Кроль ногами на краю бортика.</p> |

### Перспективный план занятий по плаванию на ноябрь

| Задачи обучения плаванию  | Организация педагогического процесса   | Организация развивающей среды                 |
|---|--|---|
| 1. Научить передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками          | Организованное занятие: игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Догони меня»                      | Плавательные доски                            |
| 2. Научить выдоху в воду в движении                             | Организованное занятие: игровые упражнения «Остужаем горячий чай»  | Плавательные доски, шест, крючок              |
| 3. Научить гребки руками кролем с плавательной доской           | Организованное занятие: игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»  | Наглядность: плавательные доски, шест, крючок |
| 4. Обучение плаванию на ногах без доски                         | Организованное занятие: игровые упражнения «Я плыву», «Стрела»   | Наглядность: плавательные доски, шест, крючок |
| 5. Обучение плаванию кролем на груди, гребки руками без дыхания | Организованное занятие: предложить касаться рукой, уже сделавшей гребок, той руки, которая вытянута вперед | Наглядность: плавательные доски, шест, крючок |

### Сетка занятий по плаванию на ноябрь

| 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |
|--|---|--|---|
| Занятие 1-2  | Занятие 3-4   | Занятие 5-6  | Занятие 7-8   |
| 1. ОРУ на суше   | 1. ОРУ на суше  | 1. ОРУ на суше                                     | 1. ОРУ на суше  |
| 2. Продолжать выполнять передвижения в воде шагом, бегом, прыжками | 2. Продолжать выполнять движения без нарукавников, ласты тоже | 2. Продолжать выполнять движения без нарукавников. | 2. Продолжать гребки руками кролем с плавательной доской. |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>3. Учить выдоху в движении, нарукавники снимаются, в руках остается доска.</p> <p>4. Учить гребки руками, кролем с плавательной доской. Учить делать вдох после каждого гребка</p> | <p>можно снять (если мешают) Помощь инструктора – взять ребенка за резинку плавков со спины, приподнять и помочь продвигаться вперед, ласты при этом «вверх – вниз»</p> <p>3. Продолжать гребки руками кролем с плавательной доской.</p> <p>4. Продолжаем обучение плаванию на ногах без доски.</p> | <p>3. Продолжать гребки руками кролем с плавательной доской.</p> <p>4. Продолжать обучение на ногах без доски.</p> | <p>3. Продолжать обучение плаванию на ногах без доски.</p> <p>4. Обучение плаванию кроль: гребки руками</p> |
|---|---|--|---|

### Перспективный план занятий по плаванию на декабрь

| Задачи обучения плаванию                                      | Организация педагогического процесса   | Организация развивающей среды           |
|---|--|---|
| <p>1. Научить передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками</p> | <p>Организованное занятие: игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Догони меня»</p> | <p>Плавательные доски</p>               |
| <p>2. Научить выдоху в воду в движении</p>                    | <p>Организованное занятие: игровые упражнения «Остужаем горячий чай»</p>                     | <p>Плавательные доски, шест, крючок</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 3. Научить гребки руками кролем с плавательной доской           | Организованное занятие: игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»  | Наглядность: плавательные доски, шест, крючок |
| 4. Обучение плаванию на ногах без доски                         | Организованное занятие: игровые упражнения «Я плыву», «Стрела»   | Наглядность: плавательные доски, шест, крючок |
| 5. Обучение плаванию кролем на груди, гребки руками без дыхания | Организованное занятие: предложить касаться рукой, уже сделавшей гребок, той руки, которая вытянута вперед | Наглядность: плавательные доски, шест, крючок |

### Сетка занятий по плаванию на декабрь

| 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|--|--|---|---|
| Занятие 1-2  | Занятие 3-4  | Занятие 5-6   | Занятие 7-8   |
| 1. ОРУ на суше   | 1. ОРУ на суше   | 1. ОРУ на суше  | 1. ОРУ на суше  |
| 2. Продолжать выполнять передвижения в воде шагом, бегом, прыжками                           | 2. Продолжать выполнять движения без нарукавников, ласты тоже можно снять (если мешают)  | 2. Продолжать выполнять движения без нарукавников.        | 2. Продолжать гребки руками кролем с плавательной доской. |
| 3. Учить выдоху в движении, нарукавники снимаются, в руках остается доска.                   | Помощь инструктора – взять ребенка за резинку плавков со спины, приподнять и помочь продвигаться вперед, ласты при этом «вверх – вниз» | 3. Продолжать гребки руками кролем с плавательной доской. | 3. Продолжать обучение плаванию на ногах без доски.       |
| 4. Учить гребки руками, кролем с плавательной доской. Учить делать вдох после каждого гребка | 3. Продолжать гребки руками кролем с   | 4. Продолжать обучение на ногах без доски.                | 4. Обучение плаванию кроль: гребки руками                 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>плавательной доской.</p> <p>4. Продолжаем обучение плаванию на ногах без доски.</p> |  |  |
|--|--|--|--|

### Перспективный план занятий по плаванию на январь

| Задачи обучения плаванию                                    | Организация педагогического процесса   | Организация развивающей среды     |
|---|--|-----------------------------------|
| 1. Учить погружаться в воду без опоры                       | Организованное занятие: игровые упражнения «Матросская шапка», «Хоровод», «Островки» | Наглядность                       |
| 2. Продолжать обучение плаванию на ногах без доски          | Организованное занятие: игровые упражнения «Я плыву», «Стрела»                       | Наглядность                       |
| 3. Продолжать обучение плаванию кролем на груди без дыхания | Организованное занятие: игровые упражнения «Хоровод», «Три веселых братца»           | Наглядность<br>плавательные доски |
| 4. Обучение плаванию на спине с плавательной доской         | Организованное занятие: игровые упражнения «Матросская шапка», «Звездочка»           | Наглядность<br>плавательные доски |

### Сетка занятий по плаванию на январь

| 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
|--|--|--|--|
| Занятие 1-2  | Занятие 1-2  | Занятие 1-2  | Занятие 1-2  |
| 1. ОРУ на суше   | 1. ОРУ на суше   | 1. ОРУ на суше   | 1. ОРУ на суше   |
| 2. Разминка кроль на ногах с доской                            | 2. Разминка кроль на ногах с доской                            | 2. Разминка кроль на ногах с доской                      | 2. Разминка кроль на ногах с доской                      |
| 3. Продолжать учить гребки руками кролем с плавательной доской | 3. Продолжать обучение плаванию на спине с плавательной доской | 3. Продолжать выполнять плавание на спине без помощи рук | 3. Продолжаем выполнять плавание на спине с плавательной |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 4. Учить плаванию на спине с плавательной доской | 4. Учить плаванию на спине без помощи рук | 4. Продолжать учить гребки руками кролем с плавательной доской | доской<br>4. Продолжаем выполнять плавание на спине без помощи рук |
|--|---|--|--|

### Перспективный план занятий по плаванию на февраль

| Задачи обучения плавания                                       | Организация педагогического процесса                                      | Организация развивающей среды |
|--|---|-------------------------------|
| 1. Продолжать обучение плаванию кролем на груди без дыхания    | Организованное занятие: игровые упражнения «Матросская тишина», «Я плыву» | Игрушки, наглядность          |
| 2. Продолжать обучение плаванию на спине с плавательной доской | Организованное занятие: «Я плыву», «Стрела»                               | Наглядность                   |
| 3. Учить плаванию на спине без помощи рук                      | Организованное занятие: «Звездочка», «Стрела»                             | Наглядность                   |
| 4. Учить упражнениям на ногах дельфином                        | Организованное занятие: игровые упражнения «Пять веселых лягушат»         | Наглядность                   |

### Сетка занятий по плаванию на февраль

| 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя                                | 4-я неделя                                  |
|---|---|---|---|
| Занятие 1-2   | Занятие 3-4   | Занятие 5-6                               | Занятие 7-8                                 |
| 1. ОРУ на суше  | 1. ОРУ на суше  | 1. ОРУ на суше                            | 1. ОРУ на суше                              |
| 2. Разминка кроль на ногах с доской                         | 2. Разминка кроль на ногах с доской                     | 2. Разминка кроль на ногах с доской       | 2. Разминка кроль на ногах с доской         |
| 3. Продолжать обучение плаванию кролем на груди без дыхания | 3. Продолжать обучение плаванию на спине с плавательной | 3. Учить плаванию на спине без помощи рук | 3. Продолжать выполнять упражнения на ногах |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 4.Продолжать обучение плаванию на спине с плавательной доской | доской<br>4. Учить плаванию на спине без помощи рук | 4. Учить упражнениям на ногах дельфином | дельфином<br>4. Продолжать учить плаванию на спине без помощи рук |
|---|---|---|---|

### Перспективный план занятий по плаванию на март

| Задачи обучения плаванию                                      | Организация педагогического процесса                                       | Организация развивающей среды |
|---|--|-------------------------------|
| 1.Продолжать обучение плаванию на спине с плавательной доской | Организованное занятие: игровые упражнения «Три веселых братца», «Хоровод» | Наглядность игрушки           |
| 2.Учить плаванию на спине без помощи рук                      | Организованное занятие: игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»          | Наглядность                   |
| 3.Учить упражнениям на ногах дельфином                        | Организационное занятие: «Стрела», «Хоровод»                               | Наглядность                   |
| 4.Учить упражнениям для освоения плавания брасом              | Организованные занятия: «Я плыву», «Звездочка»                             | Наглядность                   |

### Сетка занятий по плаванию на март

| 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
|---|--|--|--|
| Занятие 1-2   | Занятие 3-4  | Занятие 5-6  | Занятие 7-8  |
| 1.ОРУ на суше                                       | 1.ОРУ на суше  | 1.ОРУ на суше  | 1.ОРУ на суше  |
| 2.Разминка – кроль на ногах с доской                | 2.Разминка – кроль на ногах с доской                 | 2.Разминка – кроль на ногах с доской                           | 2.Разминка – кроль на ногах с доской                             |
| 3.Продолжать учить плаванию на спине без помощи рук | 3.Продолжать выполнять упражнения на ногах дельфином | 3.Продолжать выполнять упражнения для освоения плавания брасом | 3.Продолжать выполнять упражнения для освоения способа «дельфин» |
| 4.Продолжать выполнять                              | 4.Учить выполнять                                    | 4. Учить   |  |

|                               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
| упражнения на ногах дельфином | упражнения для освоения плавания брассом | выполнять брасс: движение только с помощью рук | 4.Учить выполнять брасс на ногах без доски |
|-------------------------------|--|--|--|

### Перспективный план занятий по планированию на апрель

| Задачи обучения плаванию                                      | Организация педагогического процесса                                       | Организация развивающей среды |
|---|--|-------------------------------|
| 1.Продолжать учить плаванию на спине без помощи рук           | Организованные занятия: игровые упражнения «Я плыву», «Звездочки»          | Наглядность                   |
| 2.Продолжать учить упражнениям для освоения способа «дельфин» | Организованные занятия: игровые упражнения «Матросская тишина», «Островки» | Наглядность игрушки           |
| 3.Учить упражнениям для освоения плавания брассом             | Организованные занятия: игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»          | Наглядность                   |
| 4.Комплексное плавание  | Организованные занятия: игровые упражнения «Три веселых братца», «Хоровод» | Наглядность                   |

### Сетка занятий по плаванию на апрель

| 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя                                      | 4-я неделя                              |
|--|--|---|---|
| Занятие 1-2  | Занятие 3-4  | Занятие 5-6                                     | Занятие 7-8                             |
| 1.ОРУ на суше  | 1.ОРУ на суше  | 1.ОРУ на суше                                   | 1.ОРУ на суше                           |
| 2.Разминка - кроль на ногах с доской                             | 2. Разминка - кроль на ногах с доской                              | 2. Разминка - кроль на ногах с доской           | 2. Разминка - кроль на ногах с доской   |
| 3.Продолжать выполнять упражнения для освоения способа «дельфин» | 3.Продолжать учить упражнениям выполнять брасс на ногах без доски. | 3.Продолжать выполнять брасс на ногах без доски | 3.Выполнять кроль на груди 1-2 бассейна |
| 4.Продолжать   |  | 4.Учить выполнять брасс                         | 4.Выполнять кроль на спине 1-2 бассейна |

|  |  |                      |  |
|--|--|----------------------|--|
| учить выполнять брасс на ногах без доски | 4.Продолжать выполнять брасс – движения только с помощью рук | в полной координации | 5. Выполнять брасс в полной координации 1-2 бассейна<br><br>6.Выполнять «дельфин» в полной координации 1 бассейн |
|--|--|----------------------|--|

**Методический план для лиц старшего возраста  
на 3 года занятий**

| № | Тема занятий   | Всего часов<br>(месяц) | Количество часов |           |
|---|--|------------------------|------------------|-----------|
|   |  |                        | Теория           | практика  |
| 1 | Правила безопасного поведения                                      | 2                      | 1                |           |
| 2 | Вводное занятие. История развития спорта.                          | 9                      | 1                | 8         |
| 3 | Разминка и подготовка к занятиям                                   | 6                      | -                | 3         |
| 4 | Упражнения в воде с водными лопатками                              | 8                      |                  | 8         |
| 5 | Проведение занятий с досками                                       | 8                      |                  | 7         |
| 6 | Акваэробика (упражнения в воде с аквапалка на разные группы мышц)  | 12                     |                  | 10        |
| 7 | Прием нормативов ВФСК «ГТО» по плаванию.                           | 10                     | 1                | 8         |
| 8 | Общеразвивающие упражнения для опорно-двигательного аппарат в воде | 8                      |                  | 8         |
|   | <b>Итого:</b>  | <b>63</b>              | <b>3</b>         | <b>52</b> |

## Литература.

1. Петров Н.Л., Баранов В.А. Плавание начальное обучение с видеокурсом. – М.: «Издательство человека», 2015
2. В.В. Кантан. Раннее физическое развитие ребенка. Санк – Петербург «Издательство КОРОНА принт», 2016
3. Ососкина Т.Н., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию детей в детском саду.- М.: Просвещение, 2015
4. Круглий А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие. – Ухта: УГТУ, 2000  
Кашников, В.С. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд-во, 2007. - 52 с., 7 ил. Заключение
5. Круглий А.В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие. – УГТУ, 2000
6. Кашников, В.С. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова 2007. - 52 с., 7 ил.

## Годовой план мероприятий секции плавания

| №  | Наименование мероприятий  | Месяц    |
|----|---|----------|
| 1  | Соревнования по плаванию в пос. Сосенское в рамках сдачи ВФСК «ГТО»   | февраль  |
| 2  | Соревнования по плаванию в пос. Сосенское в рамках сдачи ВФСК «ГТО»   | май      |
| 3  | Соревнования по плаванию в пос. Сосенское в рамках сдачи ВФСК «ГТО»   | сентябрь |
| 4  | Отборочные соревнования по плаванию п. Сосенское в рамках Московской Спартакиады «Московский двор – спортивный двор»  | октябрь  |
| 5  | Отборочные соревнования по плаванию п. Сосенское в рамках Московской Спартакиады «Спорт для всех»                     | октябрь  |
| 6  | Отборочные соревнования «Водные старты» п. Сосенское в рамках Московской Спартакиады «Всей семьей за здоровьем!»      | октябрь  |
| 7  | Окружные соревнования ТиНАО г. Москвы по плаванию в рамках Московской Спартакиады «Московский двор – спортивный двор» | ноябрь   |
| 8  | Окружные соревнования ТиНАО г. Москвы по плаванию в рамках Московской Спартакиады «Спорт для всех»                    | ноябрь   |
| 9  | Окружные соревнования ТиНАО г. Москвы «Водные старты» в рамках Московской Спартакиады «Всей семьей за здоровьем!»     | ноябрь   |
| 10 | Городские соревнования по плаванию в рамках Московской Спартакиады «Московский двор – спортивный двор»                | ноябрь   |
| 11 | Городские соревнования по плаванию в рамках Московской Спартакиады «Спорт для всех»                                   | ноябрь   |
| 12 | Городские соревнования «Водные старты» в рамках Московской Спартакиады «Всей семьей за здоровьем!»                    | декабрь  |