

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Башмаково
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЧАЙКА»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст обучающихся - 7-15 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Подобреева Анна Анатольевна

Цель рабочей программы на текущий год	всестороннее физическое развитие обучающихся, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков; - формирование жизненно необходимых навыков плавания; гигиене спорта и простейшим приемам закаливания - ознакомления с техникой оказания первой помощи и спасения на воде - способствовать развитию общих и специальных физических качеств - обучение основам техники всех способов плавания
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	<p>В неделю – 1 час – занятия 1 раза в неделю по 1 часу.</p> <p>Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).</p>

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	36

Календарно-тематический план (для каждого года обучения)

№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Месяц
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием	1		1	Сентябрь
2	Ознакомление со свойствами воды		1	1	Сентябрь
3	Обучение погружения с головой под воду и задержки дыхания		1	1	Сентябрь
4	Выполнения выдоха в воду при погружении под воду		1	1	Сентябрь
5	Техника выполнения задержки дыхания	1		1	Октябрь
6	Изучение техники выполнения «звездочка» на груди		1	1	Октябрь
7	Изучение техники скольжения на груди в положении «стрелочка»		1	1	Октябрь
8	Скольжение на груди с различным положением ног		1	1	Октябрь

9	Техника выполнения толчка ногами от неподвижной опоры		1	1	Ноябрь
10	Скольжение на груди с толчком ногами от неподвижной опоры		1	1	Ноябрь
11	Техника работы ног кролем в воде у неподвижной опоры	1		1	Ноябрь
12	Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой		1	1	Ноябрь
13	Плавание ногами кролем на груди с различным положением доски.		1	1	Декабрь
14	Согласование работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыханием		1	1	Декабрь
15	Работа ногами кролем на груди с дыханием и различным положением доски		1	1	Декабрь
16	Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ногами кролем		1	1	Декабрь
17	Скольжение на груди с различным положением ног кролем		1	1	Январь
18	Скольжение на груди с различным положением ног кролем		1	1	Январь
19	Изучение вдоха в сторону при плавании кролем с доской		1	1	Январь
20	Изучение техники лежания на спине		1	1	Январь
21	Инструктаж техники безопасности Техника выполнения «звездочки» на спине	1		1	Февраль
22	Лежание на спине с различным положением рук		1	1	Февраль
23	Скольжение на спине с различным положением рук без работы ног		1	1	Февраль
24	Скольжение на спине с толчком ногами от неподвижной опоры		1	1	Февраль
25	Плавание ногами кролем на спине с доской		1	1	Март
26	Совершенствование техники плавания ногами кролем на спине с доской		1	1	Март
27	Плавание ногами кролем на спине без опоры		1	1	Март
28	Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук		1	1	Март
29	Изучение техники работы руками кролем на спине с подвижной опорой		1	1	Апрель
30	Изучение техники работы руками кролем на спине с подвижной опорой		1	1	Апрель
31	Изучение техники работы руками кролем на спине со вдохом		1	1	Апрель
32	Совершенствование техники согласование движения рук кролем на спине со вдохом		1	1	Апрель

33	Техника движения руками кролем на спине без опоры		1	1	Май
34	Плавание кролем на груди		1	1	Май
35	Плавание кролем на спине. контрольное прохождение отрезка кролем (25 м)		1	1	Май
36	контрольное прохождение отрезка кролем 25 метров		1	1	Май

Итого: 4 32 36

