

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 ЕАУДО МФТЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст обучающихся - 8-15 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Земенков Михаил Александрович

Цель рабочей программы на текущий год	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков; - формирование жизненно необходимых навыков плавания; - обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	<p>В неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.</p> <p>Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.</p>

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	216

Календарно-тематический план (для каждого года обучения)

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Характеристика видов плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием.	1		1	
	2	Питание пловца. Техника безопасности при занятиях плаванием. Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование техники плавание кролем на груди. Упражнения на длину гребка.	1	1	2	
	3	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавание кролем на груди. Упражнения на длину гребка.		2	2	
	4	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавание кролем на груди. Упражнения на длину гребка.		2	2	
	5	Правила подвижных игр. СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"	1	1	2	
	6	СФП и ОФП. Совершенствование		2	2	

		работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"				
	7	СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"		2	2	
	8	Согласование движения рук и ног при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка	1	1	2	
	9	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка		2	2	
	10	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка		2	2	
	11	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием. Упражнения на начало гребка.		2	2	
	12	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием. Упражнения на начало гребка.		2	2	
	13	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием. Упражнения на начало гребка.		2	2	
	14	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
октябрь	15	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	16	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	17	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	18	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	19	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	

	20	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	21	Как развить скорость и силу. СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"	1	1	2	
	22	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	23	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	24	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	25	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
ноябрь	26	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	27	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	28	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	29	Координация при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"	1	1	2	
	30	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	

	31	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	32	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	33	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	34	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (25 м)		2	2	
	35	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (50 м)		2	2	
	36	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (25 и 50 м)		2	2	
	37	Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов. СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш	1	1	2	
	38	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
	39	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
декабрь	40	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
	41	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	42	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	43	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	

	44	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки с максимальной длиной Скольжения. Игра «Кто дальше»		2	2	
	45	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения финиша.	1	1	2	
	46	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения финиша.		2	2	
	47	Положение тела в воде при плавании кролем на спине. СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия	1	1	2	
	48	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	49	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	50	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	51	Что такое быстрота движений. Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.	1	1	2	
	52	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
	53	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
январь	54	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
	55	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	56	СФП и ОФП. Обучение основам техники плавания баттерфляй. Скольжение на воде, работа ног		2	2	
	57	СФП и ОФП. Обучение основам техники плавания баттерфляй. Скольжение на воде, работа рук		2	2	

58	СФП и ОФП. Обучение основам техники плавания баттерфляй. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси		2	2	
59	СФП и ОФП. Обучение основам техники плавания баттерфляй. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси		2	2	
60	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
61	СФП и ОФП. Обучение основам техники плавания баттерфляй. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси		2	2	
62	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
63	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
64	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
65	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
66	Координация и согласование движений при плавании на спине. СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.	1	1	2	

февраль	67	СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.		2	2	
	68	СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.		2	2	
	69	Как развить пресс. СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.	1	1	2	
	70	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	71	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	72	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	73	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	74	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	75	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	76	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
	77	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
март	78	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
	79	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд?"		2	2	

	80	Работа ног в способе брасс. СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1	1	2	
	81	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		2	2	
	82	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		2	2	
	83	Что такое растяжка мышц и суставов. СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"	1	1	2	
	84	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
	85	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
	86	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
	87	Работа рук в способе брасс. СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	1	1	2	
	88	СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"		2	2	
	89	Координация движений в способе брасс. СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем.	1	1	2	
	90	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	91	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
апрель	92	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	

93	Что такое координация движений. СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1	1	2	
94	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		2	2	
95	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		2	2	
96	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
97	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
98	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
99	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
100	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
101	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
102	СФП и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).		2	2	
103	СФП и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).		2	2	

май	104	СФП и ОФП Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, Прохождение контрольного отрезка брассом /25м /		2	2	
	105	СФП и ОФП Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, Прохождение контрольного отрезка брассом / 50м/		2	2	
	106	Работа ног в способе баттерфляй. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук и ног.	1	1	2	
	107	Плавание в полной координации. Прохождение контрольного отрезка брассом / 25м/		2	2	
	108	Переводные соревнования		2	2	
Итого:			18	198	216	

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	«Открытие плавательного сезона»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Вступительное тестирование	Внутренние	Организаторы, участники
	«День подвижных игр»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муниципальны е	Организаторы, участники
октябрь	Областные соревнования среди школьников	Областные	Организаторы, участники
	Осенние старты «Папа.мама,я спортивная семья».	Учрежденч.	Организаторы, участники
ноябрь	Отборочные соревнования на зональные соревнования	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Игры на воде»- спортивно-развлекательное мероприятие	внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Зональные соревнования по плаванию	Зональные	Организаторы, участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию	Областные	Организаторы, участники
	Участие в областной эстафете по плаванию на	Областные	Участники

	призы Губернатора		
	«Новогодние соревнования на призы Деда мороза» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	«День кролиста» соревнования	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутенние	участники
	«День Дельфиниста»	Учрежденч.	Организаторы, участники
январь	«Зимние забавы»-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	муниципальны е	Организаторы, участники
	«Рождественская Эстафета»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
февраль	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
	Кубок области по плаванию	областные	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутренние	участники
март	Родительское собрание: «Наши успехи»	Внутренние	Организаторы, участники
	Кубок области по плаванию	областные	Организаторы, участники
	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования, посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Папа, мама , я –умеет плавать вся семья» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Кубок области по плаванию	областные	Организаторы, участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники
	Участие в областных соревнованиях	По календарному плану	Организаторы, участники
	Кубок области по плаванию	областные	Организаторы, участники

