

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«Многофункциональный туристско-спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Белинский
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕЧТА»



«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
Суркова Галина Витальевна

г.Белинский, 2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности имеет стартовый уровень освоения, рассчитана на обучение детей 7-15 лет в течение 1 года.

| | |
|---|---|
| Цель рабочей программы на текущий год | Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания. |
| Задачи на текущий учебный год | <p>Для достижения данной цели формируются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – • обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; – формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания; – обучить элементам различных способов плавания; – ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде; – способствовать развитию общих и специальных физических качеств; – способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни; – укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний. <p>Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.</p> |
| Особенности обучения в текущем учебном году | <p>Программа предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.</p> <p>Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества.</p> |
| Режим занятий в текущем учебном году | 1 раз в неделю по 1 часу |
| Планируемые | <i>Обучающие будут знать:</i> |

| | |
|---------------------------|--|
| результаты по итогам года | <ul style="list-style-type: none"> – правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; – базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания; – базовые сведения и особенности видов плавания; – приемы оказания первой помощи и спасения на воде; – основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний <p><i>Обучающие будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать навык плавания в необходимом объеме; – демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств; <p>применять на практике виды прикладного плавания.</p> |
|---------------------------|--|

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы по 15 человек.

Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Календарный учебный график.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество часов в год |
|----------------|---------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 год обучения | 01.09.2023 г. | 31.05.2024 г. | 36 | 36 |

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).

Программа предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- проведение открытых уроков для родителей;
- активный отдых и оздоровление;
- рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми.

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/контроля |
|-------|----------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы техники плавания | 1 | 1 | - | собеседование |

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|------------------------|
| 2 | Общие требования к рациональной технике плавания | 2 | 1 | 1 | контрольное упражнение |
| 3 | Основы техники плавания кроль на груди | 17 | 1 | 16 | контрольные упражнения |
| 4 | Основы техники плавания кроль на спине | 14 | 1 | 13 | контрольные упражнения |
| 5 | Основы техники выполнения стартов | 1 | - | 1 | зачет |
| 6 | Контроль подготовленности обучающихся | 1 | - | 1 | зачет |
| | Итого: | 36 | 4 | 32 | |

**Календарный план воспитательной работы объединения «Учусь плавать».
Массовые и досуговые мероприятия.**

| Дата проведения | Наименование мероприятия | Статус мероприятия | Форма участия |
|------------------------|--|---------------------------|----------------------|
| Сентябрь | Входной мониторинг подготовленности учащихся | Внутренние соревнования | Организация, Участие |
| Декабрь | Промежуточная аттестация | Внутренние соревнования | Организация, Участие |
| Май | Контроль подготовленности обучающихся | Внутренние соревнования | Организация, Участие |

Календарно-тематический план

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятия | Тема занятия | Количество часов | | | Место проведения | Форма контроля/ аттестации |
|----------|-------|-------|--------------------------------|------------------------------|--|------------------|--------|----------|-----------------------|--|
| | | | | | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | Сент | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания | 1 | 1 | - | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 2 | Сент | | | Групповая, индивидуальная | Общие требования к рациональной технике плавания | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 3 | Сент | | | Групповая, индивидуальная | Общие требования к рациональной технике плавания | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 4 | Сент | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 5 | Окт | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 6 | Окт | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 7 | Окт | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 8 | Окт | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 9 | Нояб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 10 | Нояб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------|--|--|------------------------------|---|---|---|---|-----------------------|--|
| 11 | Нояб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 12 | Нояб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 13 | Декаб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 14 | Декаб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 15 | Декаб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 16 | Декаб | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 17 | Янв | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 18 | Янв | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 19 | Янв | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 20 | Янв | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 21 | Февр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 22 | Февр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и |

| | | | | | | | | | | |
|----|------|--|--|------------------------------|---|---|---|---|-----------------------|--|
| | | | | | | | | | | нормативов |
| 23 | Февр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 24 | Февр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 25 | Март | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 26 | Март | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 27 | Март | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | 1 | - | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 28 | Март | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 29 | Апр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 30 | Апр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 31 | Апр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 32 | Апр | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 33 | Май | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 34 | Май | | | Групповая, | Основы техники плавания | 1 | - | 1 | Бассейн, | Выполнение |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----|--|--|---------------------------|---------------------------------------|---|---|---|--------------------|------------------------------------|
| | | | | индивидуальная | кроль на спине | | | | спорт зал | упражнений и нормативов |
| 35 | Май | | | Групповая, индивидуальная | Основы техники выполнения стартов | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |
| 36 | Май | | | Групповая, индивидуальная | Контроль подготовленности обучающихся | 1 | - | 1 | Бассейн, спорт зал | Выполнение упражнений и нормативов |

