

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:
тренер-преподаватель
Кошелев Василий Викторович

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

