

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«Многофункциональный туристско-спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Белинский
Спортивно-оздоровительный комплекс «Мечта»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Форма реализации программы - **очная**

Год обучения – 3

Возраст учащихся -12-13 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Яриго Ольга Павловна

г.Белинский, 2023 г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа предназначена для организации обучения плаванию детей третьего года обучения в возрасте 12-13 лет, рассчитана на один год

В программе определены основные задачи подготовки. Итоговые контрольно-переводные нормативы за первое полугодие и на конец учебного года.

Цель рабочей программы на текущий год	Цель подготовки – на основе разносторонней базовой подготовки воспитать юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.
Задачи на текущий учебный год	Задачи подготовки: <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование и закрепление техники всех способов плавания, стартов, поворотов; - формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные упражнения и др.); - развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления сопротивления; - развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.; - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; - выявление способностей к спринтерскому плаванию. <p>Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.</p>
Особенности обучения в текущем учебном году	Занятия на 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 3 часа
Планируемые результаты по итогам года	<p>По окончании 3 уровня обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники плавания, стартов и поворотов; - правила гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни; - правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне; - методы восстановления организма; - правила организации и проведения соревнования по плаванию; - техники самомассажа; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать спортивную тренировку; - правильно дышать во время плавания; - правильно проплыть всеми способами плавания; - правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс; - выполнять повороты технически правильно. - выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы по 15 – 20 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
3 год обучения	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	216

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Программа предусматривает в течении обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце каждого года обучения.

Учебно-тематический план третьего года обучения (на 6 часов)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	1	
1	Закаливание. Понятие о ЗОЖ	1	1	-	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		66	5	61	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4	61	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
IV. Техническая подготовка		60	5	55	
12	Закрепление техники плавания кролем на груди	15	1	14	Контрольный срез

13	Закрепление техники плавания кролем на спине	15	1	14	Контрольный срез
14	Закрепление техники плавания баттерфляем	15	1	14	Контрольный срез
15	Закрепление техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
	V. Тактическая подготовка	8	2	6	
16	Финиш	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
	Выполнение стартов, поворотов	5	1	4	Выполнение упражнений, мониторинг
	V. Соревновательная подготовка	5	1	4	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
	VI. Другие виды спорта и подвижные игры	9	2	7	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	9	2	7	Мониторинг
	Итого:	216	19	197	

Календарный план воспитательной работы объединения 2 года обучения. Массовые и досуговые мероприятия.

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия
Сентябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 5 этап	Региональные соревнования	Участие
Октябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 6 этап	Региональные соревнования	Участие
Ноябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 7 этап	Региональные соревнования	Участие
	Соревнования, посвященные Дню народного единства	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Декабрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 8 этап	Региональные соревнования	Участие
	Областные соревнования по плаванию	Региональные соревнования	Участие
	Промежуточная аттестация	Внутренние соревнования	Организация, Участие
Январь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 1 этап	Региональные соревнования	Участие
	«Веселые старты на воде»	Внутренние соревнования	Участие
	Выезд на соревнования по плаванию р.п. Пачелма	Учрежденческие соревнования	Участие
	Соревнования по плаванию «Рождественский заплыв»	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Февраль	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 2 этап	Региональные соревнования	Участие
Март	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 3 этап	Региональные соревнования	Участие
	Соревнования по плаванию, посвященные Международному женскому дню - 8 марта	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Апрель	Первенство области по плаванию	Региональные соревнования	Участие
Май	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 6 этап	Региональные соревнования	Участие
	Соревнования по плаванию, посвященные Дню Победы	Внутренние соревнования	Организация, Участие
	Соревнования по плаванию, посвященные Дню защиты детей (переводные)	Внутренние соревнования	Организация, Участие

**Календарно-тематический план
(для третьего года обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля/ аттестации
						Всего	Теория	Практика		
I. Теоретические основы физической культуры и спорта 2 ч										
1	Сент			Групповая	Закаливание. Понятие о ЗОЖ	1	1	-	Бассейн, спорт зал	
2	Сент			Групповая	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Опрос
II. Общая физическая подготовка 66 ч										
3	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
4	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
5	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
6	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
7	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
8	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
9	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
10	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
11	Сент			Групповая,	Упражнения для развития	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

62	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
63	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
64	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
65	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
66	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
67	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
68	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка 65 ч										
69	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
70	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
71	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
72	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
73	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
74	Дек			Групповая,	Укрепление мышц плечевого	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

				индивидуальная	пояса				спорт зал	упражнений и нормативов
75	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
76	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
77	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
78	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
79	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
80	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
81	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
82	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
83	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
84	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
85	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
86	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

										нормативов
100	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
101	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
102	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
103	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
104	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
105	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
106	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
107	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
108	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
109	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
110	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
111	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
112	Янв			Групповая,	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

125	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
126	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
127	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
128	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
129	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
130	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
131	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
132	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
133	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
IV. Техническая подготовка 60 ч										
134	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
135	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
136	Февр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
137	Февр			Групповая,	Обучение основам техники	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

188	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
189	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
190	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
191	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
192	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
193	Апр			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
194	Май			Групповая, индивидуальная	Обучение основам техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
V. Тактическая подготовка 8 ч										
195	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
196	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
197	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
198	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
199	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
200	Май			Групповая,	Выполнение стартов,	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

				индивидуальная	поворотов				спорт зал	упражнений, мониторинг
201	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
202	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка 5 ч										
203	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	1	-	Бассейн, спорт зал	соревнования
204	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
205	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
206	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
207	Май			Групповая, индивидуальная	Переводные соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
VII. Другие виды спорта и подвижные игры 9 ч										
208	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	-	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
209	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
210	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
211	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
212	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
213	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	-	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра

214	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
215	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
216	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра