

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Бессоновка  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БЕССОНОВСКИЙ»



«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2023 – 2024 учебный год**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«ПЛАВАНИЕ»**

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – 2  
Возраст учащихся -7-18 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Ермаков Андрей Викторович

## Цель, задачи рабочей программы, режим занятий.

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	Всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
<b>Задачи на текущий учебный год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;</li> <li>- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;</li> <li>- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;</li> <li>- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;</li> <li>- осуществлять профориентационную работу.</li> </ul> <p><b>Ожидаемые результаты:</b>  <u>будут знать:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику плавания, стартов и поворотов;</li> <li>- особенности психологического настроя спортсмена;</li> <li>- методы восстановления организма;</li> <li>- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;</li> <li>- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;</li> <li>- техники самомассажа;</li> <li>- правила организации и проведения соревнования по плаванию;</li> <li>- правила антидопингового кодекса;</li> </ul> <u>будут уметь:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать спортивную тренировку;</li> <li>- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;</li> <li>- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;</li> <li>- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;</li> <li>- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.</li> </ul> </p>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	3 раза в неделю по 3 часа Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	324

## Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Характеристика видов плавания. Питание пловца.	2	-	2	
	1	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. Техника безопасности при беге.	1	-	1	
	2	Общая физическая подготовка. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.	-	3	3	
	3	Общая физическая подготовка. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.	-	3	3	
	4	Общая физическая подготовка. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра),.	-	3	3	
	5	Общая физическая подготовка. Бег: мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, врассыпную, с препятствиями	-	3	3	
	6	Общая физическая подготовка. Непрерывный бег. Бег на скорость, бег с ускорением.	-	3	3	
	7	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	3	3	
	8	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	1	1	
	8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Скорость и сила. Правила выполнения прыжков. Техника безопасности при выполнении прыжков.	1	1	2	
	9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на двух ногах.	-	3	3	
	10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге.	-	3	3	
	11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега.	-	3	3	
	12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега.	-	3	3	
октябрь	13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	3	3	
	14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	2	2	
	14	Упражнения для развития ловкости. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении кувырков, бросании мячей.	1	-	1	
	15	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад, в стороны с места.	-	3	3	
	16	Упражнения для развития ловкости. Бросание и ловля мячей.	-	3	3	

	17	Упражнения для развития ловкости. Бег челночный.	-	3	3	
	18	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры: водное поло, игры в воде.	-	3	3	
	19	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры: водное поло, игры в воде.	-	3	3	
	20	Упражнения для развития ловкости. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	3	3	
	21	Упражнения для развития ловкости. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	1	1	
	21	Упражнения для развития гибкости. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника безопасности при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.	1	1	2	
	22	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера.	-	3	3	
	23	Упражнения для развития гибкости. Пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.	-	3	3	
	24	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой.	-	3	3	
ноябрь	25	Упражнения для развития гибкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	-	3	3	
	26	Упражнения для развития гибкости. Приседания.	-	3	3	
	27	Упражнения для развития гибкости. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	3	3	
	28	Упражнения для развития силы и выносливости. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	2	3	
	29	Упражнения для развития силы и выносливости. Отжимание в упоре.	-	3	3	
	30	Упражнения для развития силы и выносливости. Прыжки снизу-вверх.	-	3	3	
	31	Упражнения для развития силы и выносливости. Поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине.	-	3	3	
	32	Упражнения для развития силы и выносливости. Приседания на одной и двух ногах.	-	3	3	
	33	Упражнения для развития силы и выносливости. Эстафеты, подвижные игры.	-	3	3	
	34	Упражнения для развития силы и выносливости. Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.	-	1	1	
	34	Специальная физическая подготовка. Укрепление мышц плечевого пояса. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
	35	Специальная физическая подготовка. Упражнения для кистей рук.	-	3	3	
декабрь	36	Специальная физическая подготовка. Развития и укрепления мышц плечевого пояса.	-	3	3	
	37	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	-	3	3	

	38	Специальная физическая подготовка. Хождение на руках.	-	3	3	
	39	Специальная физическая подготовка. Упор на ладонях или кулаках. Отжимания.	-	3	3	
	40	Специальная физическая подготовка. Упор на ладонях или кулаках. Отжимания.	-	3	3	
	41	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов.	-	3	3	
	42	Тестирование.	-	1	1	
	42	Специальная физическая подготовка. Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
	43	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	3	3	
	44	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	3	3	
	45	Специальная физическая подготовка. Кувырки и прыжки.	-	3	3	
	46	Специальная физическая подготовка. Отжимания в упоре.	-	3	3	
	47	Специальная физическая подготовка. Отжимания, стоя на руках у стенки.	-	3	3	
	48	Специальная физическая подготовка. Приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.	-	3	3	
январь	49	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.	-	3	3	
	50	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.	-	1	1	
	50	Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
	51	Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку.	-	3	3	
	52	Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.	-	3	3	
	53	Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.	-	3	3	
	54	Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.	-	3	3	
	55	Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.	-	3	3	
	56	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов.	-	3	3	
	57	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов.	-	3	3	
	58	Специальная физическая подготовка. Тестирование.	-	2	2	
	58	Специальная физическая подготовка. Упражнения на координацию движения. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	-	1	
	59	Специальная физическая подготовка. Упражнения на скорость.	-	3	3	
	60	Специальная физическая подготовка. Упражнения на скорость.	-	3	3	
февраль	61	Специальная физическая подготовка. Упражнения на скорость.	-	3	3	

62	Специальная физическая подготовка. Движения на координацию.	-	3	3	
63	Специальная физическая подготовка. Движения на координацию.	-	3	3	
64	Специальная физическая подготовка. Упражнения на скорость. Движения на координацию.	-	3	3	
65	Специальная физическая подготовка. Упражнения на скорость. Движения на координацию.	-	3	3	
66	Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений и нормативов.	-	3	3	
67	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	2	3	
68	Техническая подготовка. Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе.	-	3	3	
69	Техническая подготовка. Координация при плавании кролем на груди.	-	3	3	
70	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног.	-	3	3	
71	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники положения головы и тела.	-	3	3	
72	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники при плавании кролем на груди. Контрольный срез.	-	3	3	
73	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации кролем на груди.	-	3	3	
74	Техническая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	3	3	
75	Контрольный срез.	-	1	1	
75	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
76	Техническая подготовка. Положение тела в воде при плавании кролем на спине.	-	3	3	
77	Техническая подготовка. Координация и согласование движений при плавании на спине.	-	3	3	
78	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног.	-	3	3	
79	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники положения головы и тела при плавании кролем на спине.	-	3	3	
80	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров кролем на спине.	-	3	3	
81	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров кролем на спине.	-	3	3	

апрель	82	Техническая подготовка. Открытое занятие.	-	3	3	
	83	Контрольный срез.	-	1	1	
	83	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
	84	Техническая подготовка. Работа ног в способе баттерфляй.	-	3	3	
	85	Техническая подготовка. Синхронная работа рук в способе баттерфляй.	-	3	3	
	86	Техническая подготовка. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.	-	3	3	
	87	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем.	-	3	3	
	88	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров баттерфляем.	-	3	3	
	89	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров баттерфляем.	-	3	3	
	90	Техническая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	3	3	
	91	Контрольный срез.	-	1	1	
	91	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.	1	1	2	
	92	Техническая подготовка. Работа ног в способе брасс.	-	3	3	
	93	Техническая подготовка. Работа рук в способе брасс.	-	3	3	
	94	Техническая подготовка. Координация движений в способе брасс.	-	3	3	
	95	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом.	-	3	3	
май	96	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом.	-	3	3	
	97	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров брассом.	-	3	3	
	98	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров брассом.	-	3	3	
	99	Техническая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	1	1	
	99	Тактическая подготовка. Финиш. Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.	1	1	2	
	100	Тактическая подготовка. Финиш. выполнение упражнений, мониторинг. Выполнение стартов, поворотов.	1	2	3	
	101	Тактическая подготовка. Выпрыгивания. Кувырки. Прыжки в воду. Старты с разноименных ног.	-	3	3	

	102	Тактическая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез. Соревновательная подготовка.	-	2	2	
	102	Соревновательная подготовка. Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.	1	-	1	
	103	Соревновательная подготовка. Контрольные срезы, тестирования, соревнования.	-	3	3	
	104	Соревновательная подготовка. Контрольные срезы, тестирования, соревнования. Переводные соревнования.	-	3	3	
	105	Другие виды спорта и подвижные игры.	2	1	3	
	106	Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.	-	3	3	
	107	Подвижные игры на воде. Эстафеты в зале.	-	3	3	
	108	Подвижные игры на воде. Эстафеты в зале. Педагогическое наблюдение, мониторинг.	-	3	3	
		Итого:			324	

Календарный план воспитательной работы объединения.  
Массовые и досуговые мероприятия.

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
10-11.10.2023г.	Кубок Татьяны Асташкиной юноши 2009-2010 г.р., девушки 2011-2012 г.р.	региональное	Участники, зрители
03.11.2023г.	Веселые старты, эстафеты «Ура! Каникулы!» в СОК «Бессоновский»	внутреннее	Участники, зрители
06-07.12.2023г.	Кубок Т.А.Асташкиной Юноши 2009-2010 г.р Девушки 2011-2012 г.р.	региональное	Участники, зрители
04.01.2023г.	Эстафеты на призы Деда Морозав в СОК «Бессоновский»	внутреннее	Участники, зрители
27.02.2024г.	Соревнования в СОК «Бессоновский»	внутреннее	Организаторы, участники
Март 2024г.	Соревнования, посвященные 8 марта, в СОК «Бессоновский»	внутреннее, учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
Май 2024г.	Итоговые переводные соревнования в СОК «Бессоновский»	внутреннее	Организаторы, участники