

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



П.В. Зеленин

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

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 3
Возраст учащихся -11-18 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Журлов Артем Дмитриевич

с.Бессоновка, 2023 г.

Цель, задачи рабочей программы, режим занятий.

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">- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;- осуществлять профориентационную работу. <p>Ожидаемые результаты: <u>будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- технику плавания, стартов и поворотов;- особенности психологического настроя спортсмена;- методы восстановления организма;- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;- техники самомассажа;- правила организации и проведения соревнования по плаванию;- правила антидопингового кодекса; <p><u>будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- планировать спортивную тренировку;- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.
Режим занятий в текущем учебном году	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
3-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	Закаливание. Понятие о ЗОЖ. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	
	1	Общая физическая подготовка. Быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.	1	-	1	
	2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.	-	3	3	
	3	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.	-	3	3	
	4	Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.	-	3	3	
	5	Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением.	-	3	3	
	6	Эстафетный бег, бег на 30м и 60м.	-	3	3	
	7	Бег с ускорением на 30-60м с хода, беговые упражнения.	-	3	3	
	8	Выполнение упражнений и нормативов.	-	1	1	
	8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на двух ногах на месте.	1	1	2	
	9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.	-	3	3	
	10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.	-	3	3	
	11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега (120 -130 см).	-	3	3	
октябрь	12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с разбега (45-55см). Прыжки снизу вверх.	-	3	3	
	13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты одиночных движений в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др.	-	3	3	
	14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Плавание на коротких отрезках дистанции (до 25 м) в максимальном темпе. Выполнение упражнений и нормативов.	-	3	3	
	15	Упражнения для развития ловкости. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей. Кувырки вперед, назад, в стороны с места.	1	2	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. Техника безопасности при выполнении упражнений. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	1	1	2	
	22	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	-	3	3	
	23	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).	-	3	3	
	24	Упражнения для развития гибкости. Разнонаправленные движения рук и ног.	-	3	3	
ноябрь	25	Упражнения для развития гибкости. Приседы.	-	3	3	
	26	Упражнения для развития гибкости. Плавание различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.	-	3	3	
	27	Упражнения для развития гибкости. Плавание различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Выполнение упражнений и нормативов.	-	3	3	
	28	Упражнения для развития силы и выносливости. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Отжимание в упоре.	1	2	3	
	29	Упражнения для развития силы и выносливости. Прыжки снизу-вверх.	-	3	3	
	30	Упражнения для развития силы и выносливости. Поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине.	-	3	3	
	31	Упражнения для развития силы и выносливости. Приседания на одной и двух ногах.	-	3	3	
	32	Упражнения для развития силы и выносливости. Эстафеты, подвижные игры.	-	3	3	
	33	Упражнения для развития силы и выносливости. Плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами. Проплывание средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью.	-	3	3	
	34	Упражнения для развития силы и выносливости. Выполнение упражнений и нормативов.	-	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	
	36	Специальная физическая подготовка. Развития и укрепления мышц плечевого пояса.	-	3	3	
декабрь	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. Хождение на руках. 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.	-	1	1	
	58	Специальная физическая подготовка. Упражнения на координацию движения. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
	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.	-	1	1	
	66	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	1	2	
	67	Техническая подготовка. Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе.	-	3	3	
	68	Техническая подготовка. Координация при плавании кролем на груди.	-	3	3	
	69	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног.	-	3	3	
	70	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники положения головы и тела.	-	3	3	
	71	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники при плавании кролем на груди. Контрольный срез.	-	3	3	
	72	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации кролем на груди.	-	3	3	
	73	Техническая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	3	3	
	74	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	2	3	
	75	Техническая подготовка. Положение тела в воде при плавании кролем на спине.	-	3	3	
	76	Техническая подготовка. Координация и согласование движений при плавании на спине.	-	3	3	
	77	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног.	-	3	3	
март						

78	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники положения головы и тела при плавании кролем на спине.	-	3	3	
79	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров 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. Открытое занятие.	-	2	2	
82	Контрольный срез.	-	1	1	
82	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем. Техника безопасности выполнения упражнений.	1	2	3	
83	Техническая подготовка. Работа ног в способе баттерфляй.	-	3	3	
84	Техническая подготовка. Синхронная работа рук в способе баттерфляй.	-	3	3	
85	Техническая подготовка. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.	-	3	3	
86	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем.	-	3	3	
87	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров баттерфляем.	-	3	3	
88	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров баттерфляем.	-	3	3	
89	Техническая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	3	3	
90	Контрольный срез.	-	1	1	
90	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.	1	1	2	
91	Техническая подготовка. Работа ног в способе брасс.	-	3	3	
92	Техническая подготовка. Работа рук в способе брасс.	-	3	3	
93	Техническая подготовка. Координация движений в способе брасс.	-	3	3	
94	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом.	-	3	3	
95	Техническая подготовка. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом.	-	3	3	
96	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров брассом.	-	3	3	

май	97	Техническая подготовка. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров брассом.	-	3	3	
	98	Техническая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	2	2	
	98	Тактическая подготовка. Финиш. Упражнения для отработки финишного рывка.	1	-	1	
	99	Тактическая подготовка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш..	-	3	3	
	100	Тактическая подготовка. Финиш. выполнение упражнений, мониторинг	-	1	1	
	100	Тактическая подготовка. Выпрыгивания. Выполнение стартов, поворотов.	1	1	2	
	101	Тактическая подготовка. Кувырки. Прыжки в воду. Старты с разноименных ног.	1	2	3	
	102	Выполнение стартов, поворотов	-	3	3	
	103	Тактическая подготовка. Открытое занятие, контрольный срез.	-	2	2	
	103	Соревновательная подготовка. Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.	1	-	1	
	104	Соревновательная подготовка. Контрольные срезы, тестирования, соревнования.	-	3	3	
	105	Переводные соревнования.	-	3	3	
	106	Другие виды спорта и подвижные игры.	1	2	3	
	107	Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.	-	3	3	
	108	Подвижные игры на воде. Эстафеты в зале. Педагогическое наблюдение, мониторинг.	-	3	3	
		Итого:	20	304	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)
30.09.2023г.	5-й этап Регионального кубка Детской Лиги Плавания "Поволжье" на призы Деминой Елены Васильевны г.Пенза	региональное	Участники, зрители
01.10.2023г.	6-й этап Регионального кубка Детской Лиги Плавания "Поволжье" на призы Деминой Елены Васильевны г.Пенза	региональное	Участники, зрители
10-11.10.2023г.	Кубок Т.А.Асташкиной Юноши 2009-2010 г.р Девушки 2011-2012 г.р.	региональное	Участники, зрители
25-27.10.2023г.	Первенство Пензенской области 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
18.11.2023г.	7-й этап Регионального кубка Детской Лиги Плавания "Поволжье" на призы Деминой Елены Васильевны г.Пенза	региональное	Участники, зрители
02.12.2023г.	Соревнования «Первый старт с Детской Лиги Плавания "Поволжье" г.Пенза	региональное	Участники, зрители
06-07.12.2023г.	Кубок Т.А.Асташкиной Юноши 2009-2010 г.р Девушки 2011-2012 г.р.	региональное	Участники, зрители
09.12.2023г.	8-й этап Регионального кубка Детской Лиги Плавания "Поволжье" на призы Деминой Елены Васильевны г.Пенза	региональное	Участники, зрители
21-24.12.2023г	Всероссийские соревнования Детской Лиги Плавания "Поволжье" на призы Губернатора Пензенской области	всероссийское	Участники, зрители