

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 МАУДО 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 учащихся -7-15 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Чуенков Павел Владимирович

с.Бессоновка, 2023 г.

### Цель, задачи рабочей программы, режим занятий.

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
<b>Задачи на текущий учебный год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;</li> <li>– формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;</li> <li>– обучить элементам различных способов плавания;</li> <li>– ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде;</li> <li>– способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>– способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;</li> <li>– укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Обучающие будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;</li> <li>– базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;</li> <li>– базовые сведения и особенности видов плавания;</li> <li>– приемы оказания первой помощи и спасения на воде;</li> <li>– основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Обучающие будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать навык плавания в необходимом объеме;</li> <li>– демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств;</li> <li>– применять на практике виды прикладного плавания.</li> </ul>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	<p>Программа предусматривает обучение в течение одного года, объем программы – 36 часов. Количество учебных недель – 36.</p> <p>Форма обучения: очная.</p> <p>Занятия проводятся 1 раз в неделю на базе спортивно-оздоровительного комплекса по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.</p>

### Календарный учебный график

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

### Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Основы техники плавания. <i>Теория.</i> Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.	1	-	1	
	2	Общие требования к рациональной технике плавания. <i>Теория.</i> Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью.	1	-	1	
	3	Обучение ребенка самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.	-	1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди. <i>Теория.</i> Общая характеристика способа плавания	1	-	1	
октябрь	5	Общеразвивающие упражнения	-	1	1	
	6	Специально-подготовительные упражнения	-	1	1	
	7	Положение тела и движение ногами	-	1	1	
	8	Движения руками	-	1	1	
ноябрь	9	Движения руками и дыхание	-	1	1	
	10	Общее согласование движений	-	1	1	
	11	Общеразвивающие упражнения	-	1	1	
	12	Специально-подготовительные упражнения	-	1	1	
декабрь	13	Положение тела и движение ногами	-	1	1	
	14	Движения руками	-	1	1	
	15	Движения руками и дыхание	-	1	1	
	16	Общее согласование движений	-	1	1	
январь	17	Общеразвивающие упражнения	-	1	1	
	18	Общее согласование движений	-	1	1	
	19	Выполнение контрольных упражнений на технику движения рук, ног, согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на груди	-	1	1	
	20	Выполнение контрольных упражнений на технику движения рук, ног, согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на груди	-	1	1	
февраль	21	Основы техники плавания кроль на спине <i>Теория.</i> Общая характеристика способа плавания	1	-	1	
	22	Общеразвивающие упражнения	-	1	1	
	23	Специально-подготовительные упражнения	-	1	1	
	24	Положение тела и движение ногами	-	1	1	

март	25	Движения руками	-	1	1	
	26	Движения руками и дыхание	-	1	1	
	27	Общее согласование движений	-	1	1	
апрель	28	Общеразвивающие упражнения	-	1	1	
	29	Специально-подготовительные упражнения	-	1	1	
	30	Положение тела и движение ногами	-	1	1	
май	31	Движения руками	-	1	1	
	32	Движения руками и дыхание	-	1	1	
	33	Общее согласование движений	-	1	1	
	34	Выполнение контрольных упражнений на технику движения ног, рук, технику согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на спине.	-	1	1	
	35	Основы техники выполнения стартов. Учебные прыжки в воду. Старт из воды. Старт с тумбочки.	-	1	1	
	36	Контроль подготовленности обучающихся.	-	1	1	
Итого:					36	

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)
Апрель 2024г.	Контрольный срез по количеству детей научившихся плавать.	внутренние	Организаторы, участники
Май 2024г.	Контрольный срез по количеству детей научившихся плавать.	внутренние	Организаторы, участники