

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Земетчино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЖЕМЧУЖИНА»



«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 – 4

Возраст учащихся -10-14 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Тикунов Владимир Геннадьевич

р.п.Земетчино, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
Задачи рабочей программы на текущий год	<ul style="list-style-type: none"> - овладение основными приемами техники плавания, стартами и поворотами; изучение правил гигиены, питания и закаливания; - воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания; - овладение основами перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса; - основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; - умение планировать спортивную тренировку; - формирование навыков здорового образа жизни; - содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.
Режим занятий в текущем году	3 раза в неделю по 2 часа
Ожидаемые результаты в текущем году	<p>будут знать:</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>будут уметь:</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.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
4 год обучения	2 сентября	31 мая 2024года	36	216

	2023 года			
--	-----------	--	--	--

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	Вступительное тестирование	Внутренние	Организаторы, участники
	«День спиниста»	Учрежденч.	Организаторы, участники
октябрь	«Дельфинята»-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Осенний марафон»	Учрежденч.	Организаторы, участники
ноябрь	Отборочные соревнования на зональные соревнования	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Игры на воде»- спортивно-развлекательное мероприятие	внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	Учрежденч.	Организаторы, участники
декабрь	«Новый год в подводном царстве» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	«День кролиста» соревнования	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутенние	участники
	«День Дельфиниста»	Учрежденч.	Организаторы, участники
январь	«Новогодние веселые забавы»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Рождественская Эстафета»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
февраль	Соревнования среди юношей	Внутр.	участники
март	Родительское собрание: «Наши успехи»	Внутренние	Организаторы, участники
	Районные соревнования среди девушек	Учрежд.	Организаторы, участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Папа, мама , я –умеет плавать вся семья» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для групп 3 года обучения

месяц	№ занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
		I. Теоретические основы физической культуры и спорта				
сентябрь	1	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1		1	
	1	Питание пловца; Закаливание.	1		1	
		Раздел 2. Кроль на груди				
сентябрь	2	Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на длину гребка.	1	1	2	
	3	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на длину гребка.		2	2	
	4	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на длину гребка.		2	2	
	5	Правила подвижных игр. СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"	1	1	2	
сентябрь	6	СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"		2	2	
	7	СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"		2	2	
	8	Согласование движения рук и ног при плавании кролем груди. СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка	1	1	2	
	9	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка		2	2	
	10	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка		2	2	
	11	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием .Упражнения на начало гребка.		2	2	
	12	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием .Упражнения на начало гребка.		2	2	
	13	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием .Упражнения на начало гребка.		2	2	
октябрь	14	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	15	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	16	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного		2	2	

		гребка, положения тела и равновесия.				
	17	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	18	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	19	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	20	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	21	Как развить скорость и силу.СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"	1	1	2	
	22	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	23	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	24	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	25	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	26	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
ноябрь	27	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	28	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	29	Координация при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"	1	1	2	
	30	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	31	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	32	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную		2	2	

		работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"				
	33	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	34	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (25 и 50 м)		2	2	
	35	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (100 м)		2	2	
	36	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (200 м)		2	2	
	Раздел 4. Изучение старта. Финиш					
ноябрь	37	Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш	1	1	2	
	38	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
	39	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
	40	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
декабрь	41	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	42	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	43	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	44	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки с максимальной длиной Скольжения. Игра «Ктодальше»_		2	2	
	45	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения финиша.	1	1	2	
	46	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения финиша.		2	2	
	Раздел 5. Кроль на спине					
декабрь	47	Положение тела в воде при плавании кролем на спине. СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия	1	1	2	
	48	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	49	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	50	СФП и ОФП. Совершенствование движений		2	2	

		ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия				
	51	Что такое быстрота движений. Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.	1	1	2	
	52	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
январь	53	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
	54	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
	55	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	56	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	57	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	58	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	59	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
	60	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
	61	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
	62	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
	63	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
февраль	64	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
	65	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
	66	Координация и согласование движений при плавании на спине.СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.	1	1	2	
	67	СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.		2	2	

	68	СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.		2	2	
	69	Как развить пресс.СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.	1	1	2	
	70	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	71	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	72	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	73	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	74	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
март	75	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	76	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд?"		2	2	
	77	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. (25 и 50м)		2	2	
	78	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. (100м)		2	2	
	79	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. (200м)		2	2	
	Раздел 7. Брасс					
март	80	Работа ног в способе брасс.СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1	1	2	
	81	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		2	2	
	82	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		2	2	
	83	Что такое растяжка мышц и суставов. СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"	1	1	2	
	84	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
	85	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	

	86	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
апрель	87	Работа рук в способе брасс.СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	1	1	2	
	88	СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"		2	2	
	89	Координация движений в способе брасс.СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем.	1	1	2	
	90	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	91	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	92	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	93	Что такое координация движений.СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1	1	2	
	94	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		2	2	
	95	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		2	2	
	96	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
	97	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
	98	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
май	99	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
	100	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
	101	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	

	102	СФП и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).		2	2	
	103	СФП и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).		2	2	
	104	СФП и ОФП Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, Прохождение контрольного отрезка брассом /25м и 50м)		2	2	
	105	СФП и ОФП Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, Прохождение контрольного отрезка брассом / 100м)		2	2	
		Раздел 8. Баттерфляй				
май	106	Работа ног в способе баттерфляй. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук и ног.	1	1	2	
	107	Плавание в полной координации. Прохождение контрольного отрезка брассом / 25м и 50м)/		2	2	
	108	Переводные соревнования. Теоретические сведения о технике безопасности на открытых водоемах.	1	1	2	
		Всего часов:	20	196	216	

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4	9.2	8.9	8.6
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	23	27
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	50	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юн	2-1 юн	1 юн. -3 взр	3-2 взр	2 взр

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й

Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	17	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юн	2-1 юн	1 юн. -3 взр	3-2 взр	2 -взр

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.