

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**  
**«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»**

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – 1  
Возраст учащихся -7-15 лет

**Автор-составитель:**  
тренер-преподаватель  
Гафарова Ленияр Серверовна

р.п.Земетчино, 2023 г.

<b>Цели рабочей программы на текущий год</b>	-физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
<b>Задачи рабочей программы на текущий год</b>	-обучить правилам поведения на воде в бассейне; -формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания; -обучить элементам различных способов плавания; -ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде; -способствовать развитию общих и специальных физических качеств; -выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом; -укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.
<b>Режим занятий в текущем году</b>	1 раз в неделю по 1 часу
<b>Ожидаемые результаты на текущий год</b>	<p><i>Обучающие будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;</li> <li>- базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам 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><i>Обучающиеся будут уметь:</i></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>

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
1 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	36

### . Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн,	Форма участия
сентябрь	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муниципальн.	участники
	Сдача нормативов по ОФП	Внутренние	Участники
ноябрь	«Я умею плавать» мониторинг	Внутренние	Участники
декабрь	«День спиниста»	Внутренние	Участники
январь	«Новогодние веселые забавы»-спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	Участники

март	«День кролиста»	Внутренние	Участники
май	Мониторинг по плаванию /по программе «Учусь плавать»/	Внутренние	участники

### **Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения**

месяц	№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			примечание
			теория	практика	всего	
		<b>Раздел 1. Основы техники плавания</b>				
сентябрь	1	Правила поведения и меры безопасности в бассейне	1		1	
	2	Ознакомления ребенка с водой и ее свойствами	1		1	
		<b>Раздел 2. Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде</b>				
	3	СФПи ОФП. Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Лодочка", «Полоскание белья»		1	1	
	4	СФПи ОФП. Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Футбол", "Пишем восьмерки",		1	1	
октябрь	5	СФПи ОФП. Совершенствование навыка погружения в воду. "Медуза", "Звезда" на груди и на спине, "Поплавок", "Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.		1	1	
	6	СФПи ОФП. Совершенствование навыка погружения в воду. "Поплавок", "Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.		1	1	
	7	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. Игры "Пятнашки с поплавком"		1	1	
	8	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. Игры "Сядь на дно"		1	1	
		<b>Раздел 3. Дыхание в воде и погружения. Упражнения на всплывание и скольжения.</b>				

ноябрь	9	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.		1	1	
	10	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?"		1	1	
<b>Раздел 4. Кроль на груди.</b>						
	11	Основы техники плавания кроль на груди	1		1	
	12	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.		1	1	
декабрь	13	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.		1	1	
	14	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.		1	1	
	15	СФПи ОФП. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.		1	1	
	16	СФПи ОФП. Совершенствование движений руками без дыхания		1	1	
январь	17	СФПи ОФП. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.		1	1	
	18	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		1	1	
	19	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		1	1	
	20	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		1	1	

февраль	21	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		1	1	
	22	СФПи ОФП. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой.		1	1	
	23	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди		1	1	
	24	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук под водой.		1	1	
март	25	СФПи ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4		1	1	
	<b>Раздел 5. Кроль на спине</b>					
	26	Основы техники способов плавания кролем на спине	1		1	
	27	СФП и ОФП. Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой.		1	1	
	28	СФПи ОФП. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положением рук.		1	1	
апрель	29	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.		1	1	
	30	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.		1	1	
	31	СФПи ОФП. Изучение согласования движений руками и дыхания.		1	1	
	32	СФПи ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)		1	1	
май	33	СФПи ОФП. Изучение общего согласования движений.		1	1	
	34	СФП. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием		1	1	
	35	СФП. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки		1	1	

		шестиударной координации движений.				
	36	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		1	1	
		<b>Всего часов:</b>	4	32	36	

## Приложение №1

### Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся

Упражнения	Нормативы
Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений подряд
Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	15 секунд
Лежание на груди в положении «звездочка»	9-10 предметов
Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
Лежание на спине в положении «звездочка»	9-10 метров
Скольжение н/с, руки вдоль туловища, без работы ног.	30 секунд
Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ног на задержке дыхания	9-10 метров
Скольжение на груди, руки за головой в положении «стрелочка» с работой ног с дыханием	25 метров
Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног	25 метров
Работа руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания на технику	25 метров
Работа руками и ногами кролем на спине на технику	25 метров
Соскок вниз ногами с тумбочки бассейна	4-5 раз
Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### Игры на воде

#### 1.Игры на ознакомление с плотностью воды

- **«Кто выше?»** Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуются объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- **«Полоскание белья».** Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- **«Переправа».** Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

-

## - **2 Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

- **«Кто быстрее спрячется под водой?».** Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

- **«Хоровод».** Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- **«Насос».** Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

## **3. Игры с всплыванием и лежанием на воде**

- **«Винт».** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- **«Авария».** По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) – «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- **«Пятнашки с поплавком».** Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

## **4. Игры с выдохами в воду**

- **«У кого больше пузырей?»** По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- **«Ваньки-встаньки».** Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

- **«Качели».** Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

### **5. Игры со скольжением и плаванием**

- **«Кто дальше проскользит?»** Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- **«Стрела».** Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

### **6. Игры с прыжками в воду**

- **«Не отставай».** Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с неумеющим плавать, если глубина воды достигает до уровня пояса или груди.

- **«Эстафета».** Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### **7. Игры с мячом**

- **«Мяч по кругу».** Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- **«Гонки мячей».** Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и непотерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.