

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



«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 - 10-17 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Золотова Екатерина Алексеевна

р.п.Колышлей, 2023 г.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.

**Задачи программы:**

- совершенствовать специальные физические качества;
- детализировать разучивание техники плавания;
- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и спорту;

**Режим занятий:** 4 года обучения; в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 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
4-ый год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36 недель	216 часов

**Календарно-тематический план**

Месяц	№ зан.	Содержание	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Техника безопасности при занятии плаванием. Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела. Сон, работоспособность, самочувствие.	2		2
	2	Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге. Прыжки в высоту с места прямо и	1	2	3

		боком. Прыжки в длину с разбега.			
	3	ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).	1	1	2
	4	Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	1	2	3
	5	Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания. Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.	1	2	3
	6	Укрепление мышц плечевого пояса. Упражнения для кистей рук. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.		1	1
	7	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.		1	1
	8	Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.		1	1
	9	Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.	1	2	3
	10	Правила выполнения вдоха и выдоха		2	2

		в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.			
	11	Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Плавание в координации кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 200 и 400 метров кролем на спине.	1	2	3
	12	Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй. Упражнения для усовершенствования базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем.		2	2
октябрь	13	Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс. Упражнения для усовершенствования базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом.		2	2
	14	Упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Прыжок в воду.		2	2
	15	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега.	1	1	2
	16	Прыжок в воду.		1	1
	17	Дыхание в скольжении на груди с движением ног.		2	2
	18	Дыхание в скольжении на груди с движением ног.		1	1

	19	Спад в воду с низкого бортика		1	1
	20	Спад в воду с низкого бортика		1	1
	21	Скольжение с элементарными гребковыми движениями.	1	2	3
	22	Скольжение на груди и на спине.		1	1
	23	Скольжение на груди и на спине.		1	1
	24	Продвижение вперед с элементарными гребковыми движениями.		2	2
ноябрь	25	Плавание с доской на груди.		1	1
	26	Плавание с доской на спине.		1	1
	27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.		2	2
	28	Плавание с доской на груди и на спине.		1	1
	29	Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту. Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.		2	2
	30	Движения ногами кролем на груди и на спине. Дыхание в воду.		2	2
	31	Движения ногами кролем на груди и на спине. Дыхание в воду.		2	2
	32	В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др.	1	2	3

	33	Работа рук кролем на груди. Скольжение на спине. Прыжок в воду с бортика.	1	2	3
	34	Работа рук кролем на груди. Скольжение на спине. Прыжок в воду с бортика.		2	2
	35	Работа рук кролем на груди. Дыхание кролем на груди. Скольжение на спине. Прыжок в воду с бортика.		2	2
	36	Работа рук кролем на груди. Скольжение на спине. Прыжок в воду с бортика.		2	2
декабрь	37	Упражнения для усовершенствования базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 200 и 400 метров кролем на груди.		2	2
	38	Спад в воду с низкого бортика.		2	2
	39	Освоение техники кролем на груди. Движение рук.		2	2
	40	Освоение техники кролем на груди. Движение рук.		2	2
	41	Освоение техники кролем на груди. Движение рук.		2	2
	42	Освоение техники кролем на груди. Движение рук.		2	2
	43	Освоение техники кролем на спине. Движение рук.		2	2
	44	Освоение техники кролем на спине. Движение рук.		2	2
	45	Освоение техники кролем на спине. Движение рук.		2	2
	46	Освоение техники кролем на спине. Движение рук.		2	2

	47	Освоение техники кролем на груди и на спине, и старта.	1	2	3
	48	Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.		2	2
январь	49	Освоение техники кролем на груди и на спине ,и старта.		2	2
	50	Освоение техники кролем на груди и на спине ,и старта.		2	2
	51	Освоение техники кролем на груди и на спине ,и старта.		2	2
	52	Освоение техники кролем на груди и на спине ,и старта.		2	2
	53	Освоение техники кролем на груди и на спине ,и старта.		2	2
	54	Освоение техники кролем на груди и на спине ,и старта.		2	2
	55	Сдача контрольных нормативов.		1	1
	56	Техника дыхания в согласованном движении ногами кроль.		2	2
	57	Техника дыхания в согласованном движении ногами кроль.		2	2
	58	Техника дыхания в согласованном движении ногами кроль.		2	2
	59	Техника дыхания в согласованном движении ногами кроль.		2	2
	60	Техника дыхания с поворотом головы в сторону для вдоха.	1	2	3
февраль	61	Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, сложные движения – чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в		2	2

		усложненных условиях (старт с разбега, выполнение поворотов без зрительного контроля и др.)			
	62	Техника дыхания с поворотом головы в сторону для вдоха.		2	2
	63	Техника дыхания с поворотом головы в сторону для вдоха.		2	2
	64	Техника дыхания в согласованном движении руками кроль.		2	2
	65	Техника дыхания в согласованном движении руками кроль.		2	2
	66	Техника дыхания в согласованном движении руками кроль.		2	2
	67	Техника дыхания в согласованном движении руками кроль.		2	2
	68	Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди.		2	2
	69	Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди.		2	2
	70	Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.		2	2
	71	Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди.		2	2
	72	Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди.		2	2
март	73	Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке. Упражнения для усовершенствования тактики финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.		2	2
	74	Подвижные игры на	1	2	3



		совершенствование скольжения на груди, на спине и спада в воду. Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди.			
	75	Техника кроль на спине. Движение ног.		2	2
	76	Техника кроль на спине. Движение ног.		2	2
	77	Правила игры в командные игры. Эстафеты в зале. Игры в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол на воде).	1	2	3
	78	Техника кроль на спине. Движение рук.		2	2
	79	Техника кроль на спине. Движение рук.		2	2
	80	Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов. Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касание рук.	1	1	2
	81	Согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине.		2	2
	82	Согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине.		2	2
	83	Согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине.		2	2
	84	Эстафеты в зале. Игры в командные виды спорта (водное поло, футбол, волейбол на воде).		2	2
апрель	85	Согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине.		2	2
	86	Согласованные движения рук и ног		2	2

		при плавании кроль на спине.			
	87	В воде гибкость развивается при плавании различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.		2	2
	88	Техника движений руками при плавании способом «брасс».		2	2
	89	Техника движений руками при плавании способом «брасс».		2	2
	90	Техника движений руками при плавании способом «брасс» в сочетании с дыханием.	1	2	3
	91	Техника движений руками при плавании способом «брасс» в сочетании с дыханием.		2	2
	92	Техника движений ногами при плавании способом «брасс».		2	2
	93	Техника движений ногами при плавании способом «брасс».		2	2
	94	Техника движений ногами при плавании способом «брасс».		2	2
	95	Согласованные движения рук и ног при плавании способом «брасс».	1	2	3
	96	Согласованные движения рук и ног при плавании способом «брасс».		2	2
	97	Согласованные движения рук и ног при плавании способом «брасс».		2	2
май	98	Освоение техники плавания кроль на груди.		2	2
	99	Освоение техники плавания кроль на груди.		2	2
	100	Освоение техники плавания кроль на груди.		2	2
	101	Освоение техники плавания кроль на		2	2

		груди.			
	102	Освоение техники плавания кроль на спине.		2	2
	103	Освоение техники плавания кроль на спине. Освоение техники плавания кроль на груди.		2	2
	104	Освоение техники плавания брасс.		2	2
	105	Освоение техники плавания брасс.		2	2
	106	Освоение техники плавания брасс.		2	2
	107	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры в воде.		2	2
	108	Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры в воде.		1	1
<b>Итого:</b>			<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>

## 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)
Сентябрь, январь, май	<b>Инструктаж по темам:</b> 1. Техника безопасности при занятии плаванием. Правила поведения и организация занятий в чаше бассейна, в спортивном зале, на тренажерах и снарядах ; 2.Предупредительные меры и действия при угрозе или	внутреннее	организатор

	<p>проведении террористического акта;</p> <p>3.Инструктаж по пожарной безопасности;</p> <p>4.Организация и гигиена занятий плаванием;</p> <p>5.Правила поведения в бассейне во время проведения соревнований.</p> <p>6.Правила поведения во время выездов на соревнования;</p>		
<p>В течении года</p> <p>Август, сентябрь</p> <p>По необходимости</p>	<p><b>Работа с родителями:</b></p> <p>Проведение родительских собраний</p> <p>Сбор необходимых документов</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями</p>	внутреннее	организатор
сентябрь	Беседа: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»	внутреннее	организатор
По календарю	Участие в районных и зональных соревнований.	учрежденческое, муниципальное, региональное	организатор, участники
октябрь	Беседа: «Вред наркотиков, алкоголя и курения»	внутреннее	организатор
ноябрь	Выдающие Советские и российские спортсмены-чемпионы Мира и Олимпийских игр.	учрежденческое	организатор
декабрь	Диспут: «Значение Олимпийских игр и их история»	учрежденческое	организатор
январь	Беседа: «Развитие спортивного плавания в России и за рубежом»	учрежденческое	организатор
январь	Ежегодный турнир по водному поло	муниципальное	Организатор,

			участники
Февраль, март	«Весёлые старты» - эстафеты, игры, посвящённые Дню защитника отечества и 8 марта.	учрежденческое	организатор, участники
март	Районная спартакиада допризывной молодёжи.  Спартакиада трудовых коллективов.	муниципальное	организатор, участники
апрель	Открытые соревнования по плаванию, посвященные Герою России, летчику-космонавту Самокутяеву А.М. на призы «Детской Лиги Плавания «Поволжье»	региональное	организатор, участники
май	Первенство СОК «Бригантина» по плаванию посвященное Дню Победы в ВОВ.	учрежденческое	Организатор, участники