

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
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 7-15 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Есин Вадим Николаевич

р.п.Колышлей, 2023 г.

Цель программы: физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.

Задачи программы:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- 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;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;
- укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Бригантина» по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Календарный учебный график

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

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила нахождения в бассейне. Правила поведения на воде. Организация занимающихся.	1		1

		Освоение выдохов в воду. Погружение в воду с головой.			
	2	Подготовительные упражнения на суше. Игровые и дыхательные упражнения.		1	1
	3	Прыжок ногами в воду с бортика, держась за шест с помощью тренера.		1	1
	4	Закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха. Прыжок с бортика.		1	1
октябрь	5	Разучивание ногами «кроль» в воде. Совершенствование освоенных ранее упражнений.		1	1
	6	Совершенствование движений ногами «кроль» , дыхания в воду.		1	1
	7	Совершенствование скольжений на груди. Прыжки в воду.		1	1
	8	Совершенствование скольжений и дыхания с работой и без работы ног.		1	1
ноябрь	9	Контрольный урок. Оценка умения выполнять упражнения «торпеда», «стрелочка» на груди.		1	1
	10	Организация занимающихся. Повторение учебного материала I этапа.		1	1
	11	Разучивание скольжений на спине с различным положением рук. Выдохи в воду и прыжки.		1	1
	12	Освоение скольжения на спине. Совершенствование прыжков с бортика.		1	1

декабрь	13	Освоение скольжения на спине. Совершенствование прыжков с бортика.		1	1
	14	Совершенствование работы рук «кролем» на груди, дыхания кролем на груди, освоение скольжений на спине. Совершенствование прыжков с бортика.		1	1
	15	Совершенствование работы рук «кролем» на груди, дыхания кролем на груди, освоение скольжений на спине. Совершенствование прыжков с бортика.		1	1
	16	Повторение урока № 15		1	1
январь	17	Освоение техники плавания кролем на груди и старта.		1	1
	18	Повторение урока № 17		1	1
	19	Освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старт.		1	1
	20	Повторение урока № 19		1	1
февраль	21	Обучение вдоху и выдоху в воду. Погружение под воду с головой. Прыжок с бортика.	1		1
	22	Освоение скольжения на спине. Совершенствование прыжков с бортика.		1	1
	23	Совершенствование скольжений на груди. Прыжки в воду.		1	1
	24	Совершенствование скольжений и дыхания с работой и без работы ног.		1	1

март	25	Контрольный урок. Оценка умения выполнять упражнения «торпеда», «стрелочка» на груди.		1	1
	26	Совершенствование скольжений на груди. Прыжки в воду.		1	1
	27	Организация занимающихся. Повторение учебного материала I этапа.		1	1
	28	Разучивание скольжений на спине с различным положением рук. Выдохи в воду и прыжки.		1	1
апрель	29	Освоение скольжения на спине. Совершенствование прыжков с бортика.		1	1
	30	Разучивание ногами «кроль» в воде. Совершенствование освоенных ранее упражнений.		1	1
	31	Совершенствование движений ногами «кроль» , дыхания в воду.		1	1
	32	Совершенствование скольжений на груди. Прыжки в воду.		1	1
май	33	Освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старт.		1	1
	34	Освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старт.		1	1
	35	Освоение техники плавания кролем на груди и на спине, старт.		1	1
	36	Сдача контрольных нормативов.		1	1
Итого:			2	34	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)
Сентябрь, январь, май	Инструктаж по темам: 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 проведении террористического акта; 3.Инструктаж по пожарной безопасности; 4.Организация и гигиена занятий плаванием; 5.Правила поведения в бассейне во время проведения соревнований. 6.Правила поведения во время выездов на соревнования;	внутреннее	организатор
Август, сентябрь По необходимости	Работа с родителями: Сбор необходимых документов Индивидуальные беседы с родителями	внутреннее	организатор
октябрь	Беседа: «Вред наркотиков,	внутреннее	организатор

	алкоголя и курения»		
ноябрь	Выдающие Советские и российские спортсмены- чемпионы Мира и Олимпийских игр.	учрежденческое	организатор
январь	Беседа: «Развитие спортивного плавания в России и за рубежом»	учрежденческое	организатор
май	Подведение итогов года. Сдача контрольных нормативов, выдача удостоверений учащимся выполнившим норматив.	учрежденческое	организатор