

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 – 3  
Возраст учащихся - 8-17 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:** 3 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
3-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36 недель	216 часов

**Календарно-тематический план**

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	Техника безопасности при занятии плаванием. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания.	2		2
	2	Оказание первой помощи. Правила поведения и техники безопасности.	2	1	3

	3	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.		2	2
	4	Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.		2	2
	5	ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей.	2	1	3
	6	Старт в кроле на груди.		1	1
	7	Техника поворота в кроле на груди.		1	1
	8	Скоростная работа в кроле.		1	1
	9	Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди.	1	2	3
	10	Дыхание в плавании кроль на спине.		2	2
	11	Координация и согласование движений при плавании на спине.	1	2	3
	12	Техника гребка в кроле на спине.		2	2
октябрь	13	Техника плавания кроль на спине.		2	2
	14	Старт в кроле на спине.		2	2
	15	Техника поворота в кроле на спине.	1	1	2
	16	Скоростно-силовые упражнения на отрезке 25м.		1	1
	17	Техника плавания кроль на спине.		2	2
	18	ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).		1	1
	19	Техника дыхания в брасе.	1	1	2

	20	Работа ног в брассе. Специальные упражнения для развития силы ног.		1	1
	21	Техника гребка в брассе.	1	2	3
	22	Техника старта в брассе.		1	1
	23	Техника поворота в брассе.		1	1
	24	Скоростная работа в брассе.		2	2
ноябрь	25	Техника плавания брасс.		1	1
	26	Техника дыхания в баттерфляе.		1	1
	27	Техника ног в баттерфляе.		2	2
	28	Техника гребка в баттерфляе.		1	1
	29	Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.		2	2
	30	Техника плавания баттерфляй.		2	2
	31	Тактика финиширования.		2	2
	32	Плавание кролем на короткие дистанции.	1	2	3
	33	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	2	3
	34	Техника плавания кроль на груди.		2	2
	35	Плавание кроль на груди на длинные дистанции.		2	2
	36	Техника плавания кроль на груди.		2	2
декабрь	37	Техника плавания кроль на груди.		1	1
	38	Техника плавания на спине.		2	2
	39	Техника плавания баттерфляй.		2	2
	40	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде.		2	2
	41	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде.		2	2

	42	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде.		2	2
	43	Техника поворотов в комплексном плавании.		2	2
	44	Техника поворотов в комплексном плавании.		2	2
	45	Комплексное плавание.		2	2
	46	Комплексное плавание.		2	2
	47	Комплексное плавание.	1	2	3
	48	Специальная техническая пловца на средние дистанции.		2	2
январь	49	Специальная техническая пловца на средние дистанции.		2	2
	50	Специальная техническая пловца на средние дистанции.		2	2
	51	Специальная техническая пловца на короткие дистанции.		2	2
	52	Специальная техническая пловца на короткие дистанции.		2	2
	53	Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.		2	2
	54	Техника старта и финиширования при плавании кролем на груди.		2	2
	55	Техника старта и финиширования при плавании кролем на спине.		1	1
	56	Техника старта и финиширования при плавании брасс.		2	2
	57	Техника старта и финиширования при плавании баттерфляй.		2	2
	58	Техника плавания кроль на груди.		2	2
	59	Техника плавания кроль на спине.		2	2
	60	Техника плавания брасс.	1	2	3

февраль	61	Техника плавания баттерфляй.		2	2
	62	Комплексное плавание.		2	2
	63	Техника плавания кроль на груди.		2	2
	64	Техника плавания кроль на спине.		2	2
	65	Техника плавания брасс.		2	2
	66	Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй.		2	2
	67	Комплексное плавание.		2	2
	68	Техника плавания кроль на груди на короткие дистанции.		2	2
	69	Техника плавания кроль на спине на короткие дистанции.		2	2
	70	Техника плавания брасс на короткие дистанции.		2	2
	71	Техника плавания баттерфляй на короткие дистанции.		2	2
	72	Комплексное плавание.		2	2
март	73	Техника плавания кроль на груди на средние дистанции.		2	2
	74	Техника плавания кроль на груди на средние дистанции.	1	2	3
	75	Техника плавания кроль на груди на средние дистанции.	1	2	3
	76	Проплывание отрезков с акцентом на финиш.		2	2
	77	Техника плавания кроль на спине на средние дистанции.		2	2
	78	Техника плавания баттерфляй на короткие дистанции.		2	2
	79	Техника плавания баттерфляй на короткие дистанции.		2	2

	80	Совершенствовать технику скольжения.		2	2
	81	Специальные упражнения на развитие дыхательной выносливости.		2	2
	82	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде.		2	2
	83	Техника движений рук кролем в сочетании с дыханием.		2	2
	84	Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем.		2	2
апрель	85	Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем.		2	2
	86	Техника плавания кроль на груди.		2	2
	87	Техника движений рук при плавании брасс.	1	2	3
	88	Техника движений рук при плавании брасс в сочетании с дыханием.		2	2
	89	Техника движений ног при плавании брасс.		2	2
	90	Техника движений ног при плавании брасс в сочетании с дыханием.	1	2	3
	91	Техника поворота при плавании способом брасс.		2	2
	92	Упражнения для закрепления базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров брассом.		2	2
	93	Техника стартов и поворотов.		2	2
	94	Техника плавания кроль на груди.		2	2
	95	Техника плавания кроль на спине.	1	2	3
	96	Техника плавания брасс.		2	2
м а й	97	Техника плавания баттерфляй.		2	2

	98	Комплексное плавание.		2	2
	99	Техника плавания кроль на груди.		2	2
	100	Техника плавания кроль на спине.		2	2
	101	Техника плавания брасс.		2	2
	102	Техника плавания баттерфляй.		2	2
	103	Контроль техники плавания кроль на груди.		2	2
	104	Контроль техники плавания способом на спине.		2	2
	105	Контроль техники плавания способом брасс.		2	2
	106	Контроль техники плавания баттерфляй.		2	2
	107	Контрольно-переводные тесты. Подвижные игры в воде.		2	2
	108	Контрольно-переводные тесты. Подвижные игры в воде.		1	1
<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>196</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	внутреннее	организатор



	<p>организация занятий в чаше бассейна, в спортивном зале, на тренажерах и снарядах ;</p> <p>2.Предупредительные меры и действия при угрозе или 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 соревнованиях.	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