

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
Шиндин Александр Анатольевич

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 – 9 часов – занятия 3 раза в неделю по 3 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	324 часа

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Содержание	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябр	1	Техника безопасности при занятии плаванием. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания.	1	2	3

	2	Оказание первой помощи. Правила поведения и техники безопасности.		3	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.		3	3
	4	Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.	1	2	3
	5	ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей.	1	2	3
	6	Старт в кроле на груди.		3	3
	7	Техника поворота в кроле на груди.		3	3
	8	Скоростная работа в кроле.		3	3
	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.	1	2	3
	11	Координация и согласование движений при плавании на спине.	1	2	3
	12	Техника гребка в кроле на спине.	1	2	3
	13	Техника плавания кроль на спине.		3	3
октябрь	14	Старт в кроле на спине.		3	3
	15	Техника поворота в кроле на спине.	1	2	3
	16	Скоростно-силовые упражнения на отрезке 25м.		3	3
	17	Техника плавания кроль на спине.		3	3
	18	ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны,		3	3

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

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

	59	Техника плавания кроль на спине.		3	3
	60	Техника плавания брасс.	1	2	3
февраль	61	Техника плавания баттерфляй.		3	3
	62	Комплексное плавание.		3	3
	63	Техника плавания кроль на груди.		3	3
	64	Техника плавания кроль на спине.		3	3
	65	Техника плавания брасс.		3	3
	66	Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй.		3	3
	67	Комплексное плавание.		3	3
	68	Техника плавания кроль на груди на короткие дистанции.		3	3
	69	Техника плавания кроль на спине на короткие дистанции.		3	3
	70	Техника плавания брасс на короткие дистанции.		3	3
	71	Техника плавания баттерфляй на короткие дистанции.		3	3
	72	Комплексное плавание.		3	3
март	73	Техника плавания кроль на груди на средние дистанции.		3	3
	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.		3	3
	77	Техника плавания кроль на спине на средние дистанции.		3	3
	78	Техника плавания баттерфляй на короткие дистанции.		3	3

	79	Техника плавания баттерфляй на короткие дистанции.		3	3
	80	Совершенствовать технику скольжения.		3	3
	81	Специальные упражнения на развитие дыхательной выносливости.	1	2	3
	82	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде.	1	2	3
	83	Техника движений рук кролем в сочетании с дыханием.		3	3
	84	Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем.		3	3
апрель	85	Дыхание в скольжении на груди с движением ног кролем.		3	3
	86	Техника плавания кроль на груди.		3	3
	87	Техника движений рук при плавании брасс.	1	2	3
	88	Техника движений рук при плавании брасс в сочетании с дыханием.		3	3
	89	Техника движений ног при плавании брасс.	1	2	3
	90	Техника движений ног при плавании брасс в сочетании с дыханием.	1	2	3
	91	Техника поворота при плавании способом брасс.		3	3
	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.		3	3
	93	Техника стартов и поворотов.		3	3
	94	Техника плавания кроль на груди.		3	3
	95	Техника плавания кроль на спине.	1	2	3
	96	Техника плавания брасс.		3	3

май	97	Техника плавания баттерфляй.		3	3
	98	Комплексное плавание.		3	3
	99	Техника плавания кроль на груди.		3	3
	100	Техника плавания кроль на спине.		3	3
	101	Техника плавания брасс.		3	3
	102	Техника плавания баттерфляй.		3	3
	103	Контроль техники плавания кроль на груди.		3	3
	104	Контроль техники плавания способом на спине.		3	3
	105	Контроль техники плавания способом брасс.		3	3
	106	Контроль техники плавания баттерфляй.		3	3
	107	Контрольно-переводные тесты. Подвижные игры в воде.		3	3
	108	Контрольно-переводные тесты. Подвижные игры в воде.	1	2	3
Итого:			24	300	324

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.	внутреннее	организатор

	<p>Правила поведения и 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>Работа с родителями:</p> <p>Проведение родительских собраний</p> <p>Сбор необходимых документов</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями</p>	<p>внутреннее</p>	<p>организатор</p>
<p>сентябрь</p>	<p>Беседа: «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»</p>	<p>внутреннее</p>	<p>организатор</p>
<p>По календарю</p>	<p>Участие в районных и зональных соревнованиях.</p>	<p>учрежденческое, муниципальное, региональное</p>	<p>организатор, участники</p>
<p>октябрь</p>	<p>Беседа: «Вред наркотиков, алкоголя и курения»</p>	<p>внутреннее</p>	<p>организатор</p>
<p>ноябрь</p>	<p>Выдающие Советские и российские спортсмены-чемпионы Мира и Олимпийских игр.</p>	<p>учрежденческое</p>	<p>организатор</p>
<p>декабрь</p>	<p>Диспут: «Значение Олимпийских игр и их</p>	<p>учрежденческое</p>	<p>организатор</p>

	история»		
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