

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Лопатино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АКВАТОРИЯ»



«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 - 7-14 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Пинясова Ф.С.

с.Лопатино, 2023 г.

Цель программы текущего года	рабочей на	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
Задачи программы текущего года	рабочей на	<ul style="list-style-type: none"> - овладение основными приемами техники плавания, стартами и поворотами; изучение правил гигиены, питания и закаливания; - воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания; - овладение основами перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса; - основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; - умение планировать спортивную тренировку; - формирование навыков здорового образа жизни; - содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.
Режим занятий в текущем году		3 раза в неделю по 2 часа
Ожидаемые результаты в текущем году		<p>будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику плавания, стартов и поворотов; - особенности психологического настроя спортсмена; - методы восстановления организма; - основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса; - основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; - техники самомассажа; - правила организации и проведения соревнования по плаванию; - правила антидопингового кодекса; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать спортивную тренировку; - выполнять упражнения для развития специальных физических качеств; - контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания; - правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс; - применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
4 год обучения	1 сентября	31 мая 2024года	36	216

	2023 года			
--	-----------	--	--	--

Календарный план воспитательной работы

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муниципальн	Организаторы, участники
	Сдача нормативов по ОФП	Внутренние	Организаторы, участники
	Беседа с классными руководителями школы	Внутренние	Организаторы, участники
октябрь	Сдача нормативов на воде	Внутренние	участники
	«Осенний марафон»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Отборочные соревнования по плаванию	Учрежденч.	участники
ноябрь	«Веселые старты» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	конкурсы на воде «Вместе с семьей-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
декабрь	Посещение кинотеатра	Внутренние	участники
	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	Организаторы, участники
январь	«День именинника»-спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	Учрежд.	Организаторы, участники
февраль	«Водное поло» среди мальчиков , посвященные Дню Защитника Отечества	Внутренние	участники
	соревнования среди юношей	Учрежд.	
март	Конкурсы на воде «Мама и я»	Внутренние	участники
	Посещение краеведческого музея	Внутренние	участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	Участники

Календарно-тематическое планирование для групп 4 года обучения

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Подвижные игры на стадионе. Эстафеты.	1	1	2	

октябрь	2	Укрепление брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты. Техника плавания кролем на груди.		2	2	
	3	Упражнения для развития ловкости. Работа ног кролем на груди и баттерфляем. Проплывание отрезков по 50 м.	1	1	2	
	4	Беговые упражнения. Медленный бег в течение 2ух минут. Проплывание отрезков от 50 до 75 м кролем на груди.		2	2	
	5	Упражнения на развитие ловкости. Техника работы ног брассом и кролем на спине.		2	2	
	6	Имитационное движение рук на суше. Проплывание отрезков до 75 м брасом и кролем на спине.	1	1	2	
	7	Имитационное движение рук на суше. Проплывание отрезков на руках брассом и кролем на спине до 100 м.		2	2	
	8	Упражнения для развития быстроты и укрепления пресса. Проплывание до 400 м любым способом.		2	2	
	9	Упражнения на развитие силы. Техника работы рук баттерфляем с использованием колобашки. Стартовые прыжки.		2	2	
	10	Техника работы рук брассом и баттерфляем. Проплывание дистанций до 400 м.		2	2	
	11	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в режиме по 50 м кролем на груди и кролем на спине.	1	1	2	
	12	Упражнения для развития ловкости. Комплексное плавание до 200 м со скоростными поворотами.		2	2	
	13	Упражнения для развития ловкости. Плавание кролем на спине, отрезки по 50, 75 м		2	2	
	14	Упражнения на координацию движения. Плавание кролем на спине. Отрезки по 50 м, 75 м.		2	2	
Октябрь	15	Упражнения для развития гибкости. Техника плавания брассом и баттерфляем (теория+практика).	1	1	2	
	16	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Плавание в полной координации кролем на груди, брассом. Отрезки до 75 м.		2	2	

ноябрь	17	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Плавание в полной координации кролем на спине, баттерфляем. Отрезки до 75 м.		2	2	
	18	Развитие гибкости. Повороты, вращения, прыжки, скольжения, старты, спады.		2	2	
	19	Упражнения для развития ловкости. Плавание в полной координации с использованием лопаток и ласт.		2	2	
	20	Упражнения для развития ловкости. Техника работы ног в плавании баттерфляем и кролем на груди. Работа в ластах.		2	2	
	21	Упражнение для развития силы. Работа рук брассом с проплыванием дистанции до 300 м.	1	1	2	
	22	Упражнения на координацию движений. Плавание в режиме по 50 м, 75 м.		2	2	
	23	Упражнения на растяжку, развитие ловкости. «Догонялки». Повороты кролем на груди и кролем на спине. Проплывание длинных дистанций.		2	2	
	24	Упражнения для развития силы и укрепление мышц плечевого пояса. Проплывание длинных дистанций до 400 м. Старты, повороты.		2	2	
	25	Эстафеты на суше (теория). Проплывание отрезков 50 - 150 м. Эстафеты в воде.	1	1	2	
	26	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Работа руками с колобашками. Комплексное плавание.		2	2	

Ноябрь	27	Техника безопасности выполнения упражнений. Упражнение для развития ловкости и укрепления плечевого пояса. Часовое плавание.	1	1	2	
	28	Соревнования: 50 м кролем на спине, 50 м кролем на груди.		2	2	Контрольный срез.
	29	Упражнение на развитие быстроты. Комплексное плавание, отрезки до 75 м.		2	2	
	30	Упражнения для развития силы. Плавание сериями 20x50 кролем на груди.		2	2	
	31	Упражнения на координацию движений. Плавание 3x400.		2	2	

декабрь		Старты, повороты.				
	32	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Повороты, спады.		2	2	
	33	Упражнения для развития гибкости. Техника плавания кролем на груди. Старты		2	2	
	34	Упражнения для развития быстроты, упражнения на растяжку. Скоростная работа по 25 м.		2	2	
	35	Комплексное плавание в течение 45 минут. «Игра в догонялки».		2	2	
	36	Упражнения на укрепление плечевого пояса. Техника работы рук баттерфляем (теория+практика).	1	1	2	
	37	Укрепление мышц плечевого пояса. Работа в парах в воде.		2	2	
	38	Упражнения на растяжку. Проплавание коротких отрезков (25 м) в режиме.		2	2	
	39	Упражнение на растяжку. Проплавание дистанций до 100 м кролем на груди.		2	2	

Декабрь	40	Общеразвивающие упражнения. Техника плавания кролем на груди.		2	2	
	41	Общеразвивающие упражнения. Техника плавания кролем на груди. Короткие дистанции.		2	2	
	42	Развитие силовых качеств. Упражнение на технику плавания кролем на груди. Проплавание до 200 м.		2	2	
	43	Упражнение на координацию движений. Техника плавания кролем на спине. Повороты.		2	2	
	44	Упражнение на координацию движений. Техника плавания кролем на спине и кролем на груди.		2	2	
	45	Развитие гибкости. Проплавание до 300 м кролем на груди и кролем на спине. Повороты.		2	2	
	46	Развитие быстроты. Плавание кролем на груди до 600 м. «Догонялки», старты, повороты.		2	2	
	47	Развитие быстроты. Плавание баттерфляем. Повороты, старты, проплавание под водой после старта.		2	2	
	48	Развитие скоростно-силовых	1	1	2	

январь		качеств. Проплавание дистанций в течение 45 минут вольным стилем.				
	49	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплавание отрезков до 25 м и 50 м баттерфляем и кролем на спине.		2	2	
	50	Развитие гибкости. Плавательные упражнения с мячами. Прыжки, повороты. Игры на воде.		2	2	
	51	Развитие ловкости. Плавательные упражнения с мячами. Проплавание отрезков до 75 м со скоростными поворотами.		2	2	
	52	Развитие силы. Плавание кролем на груди и кролем на спине с «парашютами», с поясами.		2	2	
	53	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Теория: старты. Старты. Эстафеты на воде.	1	1	2	

Январь	54	Упражнение для развития силы. Имитационные упражнения на суше. Техника плавания кролем на груди. Проплавание до 400 м.	1	1	2	
	55	Упражнения для развития ловкости. Имитационные упражнения на суше. Проплавание дистанций до 200 м, 300 м с ускорением. Игры.		2	2	
	56	Упражнения для развития ловкости. Прыжки, повороты. Часовое плавание (осн+доп).		2	2	
	57	Упражнения для укрепления плечевого пояса. Работа рук баттерфляем, кролем на груди, брасом, кролем на спине. Отрезки до 100 м.		2	2	
	58	Упражнения для развития ловкости. Старты, спады. Проплавание отрезков до 400 м.		2	2	
	59	Упражнения для развития ловкости. Плавание в парах. Отрезки на ускорение 25 м, 50 м.		2	2	
	60	Упражнение для развития гибкости. Ныряния, проплавание под водой после старта до 12 м.		2	2	
	61	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексное плавание.		2	2	
	62	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Проплавание до 2 км (осн+доп).		2	2	
	63	Упражнение на развитие силы. Проплавание дистанций в среднем темпе с «парашютами».		2	2	
февраль	64	Упражнения для развития		2	2	

		скорости. Проплывание отрезков до 25 м в режиме.				
	65	Упражнения для развития скорости. Проплывание длинных дистанций с ускорением после поворотов.		2	2	
	66	Общеразвивающие упражнения. Комплексное плавание 100 м, 200 м. Повороты, игры, прыжки. Теория: ТБ.	1	1	2	

Февраль март	67	Упражнения для развития силы. Имитационные упражнения кролем на груди и баттерфляем. Плавание кролем на груди и баттерфляем. Работа рук и ног отдельно.	1	1	2	
	68	Упражнение для развития силы и быстроты. Плавание кролем на груди с ускорением. Работа ног и рук.		2	2	
	69	Упражнение для развития гибкости. Плавание кролем на груди с ускорением. Работа рук и ног. Работа в полной координации.		2	2	
	70	Упражнения для развития гибкости. Упражнения на растяжку. Плавание кролем на груди в полной координации. Работа ног кролем на спине.		2	2	
	71	Упражнение на координацию движений. Плавание кролем на спине. Работа ног, рук с ускорением.		2	2	
	72	Упражнения для развития гибкости. Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание кролем на спине в полной координации.		2	2	
	73	Упражнение на координацию движений. Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации в течение часа.		2	2	
	74	Укрепление мышц плечевого пояса. Плавание кролем на спине. Работа рук брассом с использованием колобашки.		2	2	
	75	Укрепление мышц плечевого пояса. Плавание кролем на груди до 400 м в среднем темпе. Финиш.	1	1	2	
	76	Упражнения для развития силы. Проплывание дистанции до 400 м баттерфляем и брассом. Повороты.		2	2	

Март	77	Основы техники плавания брассом и баттерфляем. Проплывание отрезков до 75 м кролем на груди	1	1	2	
------	----	---	---	---	---	--

		и брассом.				
	78	Упражнения для развития ловкости. Работа ног кролем на груди и баттерфляем. Проплывание отрезков по 50 м.		2	2	
	79	Упражнения на координацию движений. Проплывание отрезков от 50 до 75 м кролем на груди.		2	2	
	80	Упражнения на развитие ловкости. Техника работы ног брассом и кролем на спине.		2	2	
	81	Имитационное движение рук на суше. Проплывание отрезков на руках брассом и кролем на спине до 100 м.		2	2	
	82	Упражнения для развития быстроты и укрепления пресса. Проплывание до 400 м любым способом с использованием лопаток и ласт.		2	2	
	83	Упражнения на развитие силы. Техника работы рук баттерфляем с использованием колобашки. Стартовые прыжки.		2	2	
	84	Техника работы рук брассом и баттерфляем. Проплывание дистанций до 400 м.		2	2	
апрель	85	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в режиме по 50 м кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	86	Упражнения для развития ловкости. Комплексное плавание до 200 м со скоростными поворотами.		2	2	
	87	Упражнения для развития ловкости. Плавание кролем на спине, отрезки по 50, 75 м		2	2	
	88	Упражнения на координацию движения. Плавание кролем на спине. Отрезки по 50 м, 75 м.		2	2	
Апрель	89	Правила проведения соревнований, поведение пловца на соревнованиях. Комплексное плавание 100 м, 200 м, 400 м.	1	1	2	
	90	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Плавание в полной координации кролем на груди, брассом. Отрезки до 75 м.		2	2	
	91	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Плавание в полной координации кролем на спине, баттерфляем. Отрезки до 75 м.		2	2	
	92	Упражнения для развития		2	2	

май		ловкости. Плавание в полной координации с использованием лопаток и ласт.				
	93	Упражнения для развития ловкости. Техника работы ног в плавании баттерфляем и кролем на груди. Работа в ластах.		2	2	
	94	Упражнение для развития силы. Работа рук брассом с проплыванием дистанции до 300 м.		2	2	
	95	Упражнения на растяжку, развитие ловкости. «Догонялки». Повороты кролем на груди и кролем на спине. Проплывание длинных дистанций.		2	2	
	96	Упражнения для развития силы и укрепление мышц плечевого пояса. Проплывание длинных дистанций до 400 м. Старты, повороты.		2	2	
	97	Теория: мышцы человека. Проплывание дистанции до 1500 м со скоростными поворотами.	1	1	2	
	98	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Проплывание 100 м комплексное плавание на время. Старт и финиш.		2	2	

Май	99	Теория: что такое ловкость и как развить ловкость. Упражнение для развития ловкости и укрепления плечевого пояса. Плавание «горка».	1	1	2	
	100	Соревнования: 50 м кролем на спине, 50 м кролем на груди.		2	2	Контрольный срез.
	101	Упражнения для развития силы. Плавание сериями 20x50 кролем на груди.		2	2	
	102	Упражнения на координацию движений. Плавание 3x400. Старты, повороты.		2	2	
	103	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Повороты, спады.		2	2	
	104	Упражнения для развития гибкости. Техника плавания кролем на груди. Старты		2	2	
	105	Упражнения для развития быстроты, упражнения на растяжку. Скоростная работа по 25 м.		2	2	
	106	Упражнения на укрепление плечевого пояса. Проплывание		2	2	Контрольный срез.

		дистанции 400 м на время.				
	107	Укрепление мышц плечевого пояса. Работа в парах в воде. Сдача нормативов по ОФП на суше.		2	2	Контрольный срез.
	108	Упражнения на растяжку. Проплывание коротких отрезков (25 м) в режиме. Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.	1	1	2	
		всего	20	196	216	

Приложение №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Нормативы для зачисления на базовый уровень

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег	9.8	10.3
Бросок набивного мяча	3.7	3.2
Наклон в перед стоя на возвышенности	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 100м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 200м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

*Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно – технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4	9.2	8.9	8.6
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	23	27
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	70	60	55	50	50

(ширина хвата), см					
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юн	2-1 юн	1 юн. -3 взр	3-2 взр	2 взр

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	17	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юн	2-1 юн	1 юн. -3 взр	3-2 взр	2 -взр

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.