

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



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся – 7-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Тарасова С.А.

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Спортивное совершенствование специальных физических качеств, развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, детализированное разучивание техники плавания, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту.
Задачи на текущий учебный год	-развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом; -обучение техники плавания брассом по элементам и в координации;; - обучение основам техники прикладного плавания -закрепление и дальнейшее совершенствование навыка правильного дыхания в воде. -закрепление и дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем, кролем на спине
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	3 раза в неделю по 2 академических часа 6 часов в неделю

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
3-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Введение в курс занятий. Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Вводный инструктаж. . Вводное занятие.	2		2	
	2	Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиться их точного выполнения. Сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Основы техники плавания различными способами.	1	1	2	
	3	Основы техники плавания различными способами. Развитие организма для освоения техники различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания. Обучение техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнения для	1	1	2	

		изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.				
	4	Обучение техники плавания кролем на груди, кролем на спине. ОФП и СФП. Закрепление работы рук в стиле кроль. Обрабатывание правильности выполнения движений руками как при плавании способом «кроль»		2	2	
	5	ОФП и СФП. Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног Отрабатывание правильности выполнения движений руками как при плавании способом «кроль». Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	6	ОФП и СФП. Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног Отрабатывание правильности выполнения движений руками как при плавании способом «кроль». Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	7	ОФП и СФП. Совершенствование дыхания, ныряние в воду. Закрепление умения нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой		2	2	
	8	ОФП и СФП. Совершенствование дыхания, нырянию в воду Закрепление умения нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой		2	2	
	9	ОФП и СФП. Закрепление техники ныряния Упражнения в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражнения на скольжение.		2	2	
	10	ОФП и СФП. Закрепление техники ныряния Упражнения в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражнения на скольжение.		2	2	
	11	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	
	12	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	
октябрь	13	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	

	14	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	
	15	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	
	16	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	
	17	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.		2	2	
	18	ОФП и СФП. Совершенствование плавать на груди Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.		2	2	
	19	ОФП и СФП. Упражнения для отработки движений ногами кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	20	ОФП и СФП. Совершенствование плавать на груди Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.		2	2	
	21	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.		2	2	
	22	ОФП и СФП. Повторение изученного материала. Закрепить умение скольжения на груди и спине		2	2	
	23	ОФП и СФП. Повторение изученного материала. Закрепить умение скольжения на груди и спине		2	2	
ноябрь	24	ОФП и СФП. Упражнения для отработки движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для отработки движений ногами, как при плавании кролем на спине.		2	2	
	25	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди и спине. Закрепление умения скольжения на груди и спине		2	2	
	26	ОФП и СФП. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди и спине. Закрепление умения скольжения на груди и спине		2	2	
	27	ОФП и СФП. Обучение согласованию Закрепление умения выполнять упражнения на работы рук и дыхания дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.		2	2	

	28	ОФП и СФП. Обучение согласованию Закрепление умение выполнять упражнения на работы рук и дыхания дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.		2	2	
	29	ОФП и СФП. Обучение согласованию Закрепление умение выполнять упражнения на работы рук и дыхания дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.		2	2	
	30	ОФП и СФП. Повторение согласования рук и дыхания. Выполнение гребка рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде		2	2	
	31	ОФП и СФП. Повторение согласования рук и дыхания . Выполнение гребка рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде		2	2	
	32	ОФП и СФП. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль. Выполнение гребковых движений руками при скольжении. Упражнения в скольжении с помощью рук и ног.		2	2	
	33	ОФП и СФП. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль. Выполнение гребковых движений руками при скольжении. Упражнения в скольжении с помощью рук и ног.		2	2	
	34	ОФП и СФП. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль. Выполнение гребковых движений руками при скольжении. Упражнения в скольжении с помощью рук и ног.		2	2	
	35	ОФП и СФП. Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.		2	2	
декабрь	36	ОФП и СФП.. Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.		2	2	
	37	Контрольное занятие. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног с дыханием. Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног с дыханием.		2	2	
	38	Сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний. Личная гигиена юного пловца, закаливание. ОФП и СФП. Упражнения для отработки движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для отработки движений руками кролем на спине.	1	1	2	
	39	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?		2	2	

	40	ОФП и СФП. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.		2	2	
	41	ОФП и СФП. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.		2	2	
	42	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	43	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	44	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	45	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	46	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	47	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствование согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	48	ОФП и СФП. Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.		2	2	
январь	49	ОФП и СФП. Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.		2	2	
	50	ОФП и СФП. Совершенствование держаться на воде Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.		2	2	

	51	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации.		2	2	
	52	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации.		2	2	
	53	Контрольное занятие. Плавание способом кроль на груди в полной координации 50 метров. Плавание способом кроль на спине в полной координации 50 метров.		2	2	
	54	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствования согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	55	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствования согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	56	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствования согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	57	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствования согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	58	ОФП и СФП. Упражнения на совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствования согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	59	ОФП и СФП. Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.		2	2	
	60	ОФП и СФП. Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.		2	2	
февраль	61	ОФП и СФП. Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.		2	2	

	62	ОФП и СФП. Повторение пройденного материала Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.		2	2	
	63	ОФП и СФП. Повторение пройденного материала Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.		2	2	
	64	ОФП и СФП. Повторение пройденного материала Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.		2	2	
	65	ОФП и СФП. Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.		2	2	
	66	ОФП и СФП. Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.		2	2	
	67	ОФП и СФП. Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.		2	2	
	68	ОФП и СФП. Изучение техники плавания брассом. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам.	1	1	2	
	69	ОФП и СФП .Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры		2	2	
	70	ОФП и СФП Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры		2	2	
	71	ОФП и СФП Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры		2	2	
	72	ОФП и СФП Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры		2	2	
	73	ОФП и СФП . Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой		2	2	

март

	74	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой		2	2	
	75	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой		2	2	
	76	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой		2	2	
	77	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами без опоры.		2	2	
	78	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами без опоры.		2	2	
	79	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами без опоры.		2	2	
	80	ОФП и СФП. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам. Обучение технике движений ногами без опоры.		2	2	
	81	ОФП и СФП. Обучение техники движений руками при плавании брассом. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом: «Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»		2	2	
	82	ОФП и СФП. Обучение техники движений руками при плавании брассом. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом: «Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»		2	2	
	83	ОФП и СФП. Обучение техники движений руками при плавании брассом. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом: «Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»		2	2	
апрель	84	ОФП и СФП. Обучение техники движений руками при плавании брассом. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом: «Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»		2	2	
	85	ОФП и СФП. Обучение техники согласования движений рук и дыхания при плавании брассом. Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом.		2	2	
	86	ОФП и СФП. Обучение техники согласования движений рук и дыхания при плавании брассом. Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом.		2	2	
	87	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания. Плавание брассом в полной координации.		2	2	
	88	Плавание брассом в полной координации.		2	2	
	89	ОФП и СФП. Совершенствование прыжков и спадов. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание		2	2	

	90	Старт из воды. Старт с тумбочки. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание		2	2	
	91	История развития прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Значение прикладного плавания.	1	1		
	95	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Упражнения на обучение техники прикладного плавания.		2	2	
	93	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Упражнения на обучение техники прикладного плавания.		2	2	
	94	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Упражнения на обучение техники прикладного плавания.		2	2	
	95	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Плавание на боку.		2	2	
	96	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Плавание на боку.		2	2	
май	97	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Плавание на боку.		2	2	
	98	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Плавание брассом на спине.		2	2	
	99	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Плавание брассом на спине.		2	2	
	100	Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Обучение техники прикладного плавания. Плавание брассом на спине.		2	2	
	101	Обучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Плавание брассом на спине.		2	2	
	102	Обучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде. Плавание на боку и брассом на спине.		2	2	
	103	Совершенствование плавания кролем на груди.		2	2	
	104	Совершенствование плавания кролем на спине.		2	2	
	105	Совершенствование плавания брассом.		2	2	
	106	Плавание в координации кролем на груди, кролем на спине, брассом.		2	2	
	107	Плавание в координации кролем на груди, кролем на спине, брассом.		2	2	
	108	Итоговое занятие. Контрольное занятие:		2	2	
Итого:			7	209	216	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	Наименование мероприятия	Статус мероприятия <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	Форма участия <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
сентябрь	Родительское собрание.	внутреннее	Организатор
сентябрь	Мероприятия по проведению практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	учрежденческое	Организатор, участники
октябрь	Спортивное мероприятие, посвященное Дню отца «Мы умеем дружно жить»	учрежденческое	Организатор, участники
ноябрь	Соревнования по плаванию среди обучающихся в филиале ГАУ ДО «МФТСЦ» в р.п. Мокшан СОК «Звёздный», посвященные Дню народного единства	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся образовательных организаций Пензенской области. Северная зона.	региональные	участники
ноябрь	Соревнования по плаванию среди обучающихся в филиале ГАУ ДО «МФТСЦ» в р.п. Мокшан СОК «Звёздный», посвященные Дню матери	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
декабрь	Спортивное мероприятие на воде «Новогодние старты» на призы Деда Мороза.	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
декабрь	Родительское собрание	внутреннее	Организатор
декабрь	Мероприятия по проведению практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	учрежденческое	Организатор, участники
январь	Спортивный праздник «Рождественская круговерть»	учрежденческое	Организатор, участники
февраль	День здоровья «А ну-ка, мальчики!» спортивный праздник, посвященный 23 февраля	учрежденческое	Организатор, участники, зрители

февраль	Открытое Первенство р.п. Мокшан по плаванию, посвященного памяти земляка Михаила Паняева, погибшего при исполнении воинского долга на Северном Кавказе	муниципальное	Организатор, участники, зрители
март	Спортивный праздник на воде «Мамин день», посвященный Международному Дню 8 Марта	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти М.В.Плотниковой	региональное	Организатор, участники, зрители
апрель	Спортивное развлечение-эстафета на воде «Веселые старты на воде»	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
апрель	Всероссийские соревнования по плаванию, посвященные Герою России, летчику-космонавту А.М. Самокутяеву, на призы «Детской Лиги Плавания «Поволжье»	региональное	участник
май	«Был великий день Победы!!», спортивный праздник, посвященный Дню победы	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
май	Родительское собрание.	внутреннее	Организатор
1 июня 2023 г	Первенство СОК «Звёздный» по плаванию, посвященного Дню защиты детей	учрежденческое	Организатор, участники, зрители