

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



«Утверждаю»
Директор МФТСЦ
Зелепугин П.В.

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
Мазин А.В.

с.Наровчат, 2023 г.

Цели рабочей программы на текущий год	-физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
Задачи рабочей программы на текущий год	<ul style="list-style-type: none"> -обучить правилам поведения на воде в бассейне; -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; -выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом; -укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.
Режим занятий в текущем году	1 раз в неделю по 1 часу
Ожидаемые результаты на текущий год	<p>Обучающие будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; - базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания; -базовые сведения и особенности видов плавания; -приемы оказания первой помощи и спасения на воде; -основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний. <p>Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -демонстрировать навык плавания в необходимом объеме; -демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств; -применять на практике виды прикладного плавания.

Календарный учебный график на текущий учебный год:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
Первый год обучения	01 сентября 2023г	31 мая 2024г	36	36

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн,	Форма участия
сентябрь	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муниципальн.	участники
	Сдача нормативов по ОФП	Внутренние	Участники
ноябрь	«Я умею плавать» мониторинг	Внутренние	Участники
декабрь	«День спиниста»	Внутренние	Участники
январь	«Новогодние веселые забавы»-спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	Участники
март	«День кролиста»	Внутренние	Участники
май	Мониторинг по плаванию /по программе «Учусь плавать»/	Внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения

месяц	№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			примечание
			теория	практика	всего	
		Раздел 1. Основы техники плавания				
сентябрь	1	Правила поведения и меры безопасности в бассейне	1		1	
	2	Ознакомления ребенка с водой и ее свойствами	1		1	
		Раздел 2. Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде				
	3	СФПи ОФП.Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Лодочка", «Полоскание белья»		1	1	
	4	СФПи ОФП.Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Футбол", "Пишем восьмерки",		1	1	
октябрь	5	СФПи ОФП. Совершенствование навыка погружения в воду. «Медуза», «Звезда» на груди и на спине, «Поплавок», Стрела» на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями		1	1	

		рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.				
	6	СФПи ОФП. Совершенствование навыка погружения в воду. "Поплавок", Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.		1	1	
	7	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Пятнашки с поплавком		1	1	
	8	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Сядь на дно"		1	1	
	Раздел3. Дыхание в воде и погружения. Упражнения на всплытие и скольжения.					
ноябрь	9	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.		1	1	
	10	СФПи ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?"		1	1	
	Раздел 4. Кроль на груди.					
	11	Основы техники плавания кроль на груди	1		1	
	12	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.		1	1	
декабрь	13	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.		1	1	
	14	СФПи ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной		1	1	

		опорой. Упражнения в воде без опоры.				
	15	СФПи ОФП. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.		1	1	
	16	СФПи ОФП. Совершенствование движений руками без дыхания		1	1	
январь	17	СФПи ОФП. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.		1	1	
	18	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		1	1	
	19	СФП и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.		1	1	
	20	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		1	1	
	21	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		1	1	
февраль	22	СФПи ОФП. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой.		1	1	
	23	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди		1	1	
	24	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук под водой.		1	1	
	25	СФПи ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4		1	1	
март	Раздел 5. Кроль на спине					
	26	Основы техники способов плавания кролем на спине	1		1	
	27	СФП и ОФП. Обучение		1	1	

		движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой.				
	28	СФПи ОФП. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положение рук.		1	1	
апрель	29	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.		1	1	
	30	СФПи ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.		1	1	
	31	СФПи ОФП. Изучение согласования движений руками и дыхания.		1	1	
	32	СФПи ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)		1	1	
май	33	СФПи ОФП. Изучение общего согласования движений.		1	1	
	34	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием		1	1	
	35	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		1	1	
	36	СФП.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.		1	1	
		Всего часов:	4	32	36	

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся

Упражнения	Нормативы
Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений подряд
Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	15 секунд
Лежание на груди в положении «звездочка»	9-10 предметов
Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
Лежание на спине в положении «звездочка»	9-10 метров
Скольжение н/с, руки вдоль туловища, без работы ног.	30 секунд
Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ног на задержке дыхания	9-10 метров
Скольжение на груди, руки за головой в положении «стрелочка» с работой ног с дыханием	25 метров
Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног	25 метров
Работа руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания на технику	25 метров
Работа руками и ногами кролем на спине на технику	25 метров
Соскок вниз ногами с тумбочки бассейна	4-5 раз
Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров