

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**  
**«ПЛАВАНИЕ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся – 9-14 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Бормотов К.И.

с.Наровчат, 2023 г.

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

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
3 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	216

### Календарный план воспитательной работы

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	«День подвижных игр»	Учрежд..	Организаторы, участники
	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муницип.	Организаторы, участники
октябрь	«Дельфинята»-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежд.	Организаторы, участники
	«Осенний марафон»	Учрежд.	Организаторы, участники
ноябрь	Отборочные соревнования на зональные соревнования	Учрежд.	Организаторы, участники
	«Игры на воде»- спортивно-развлекательное мероприятие	внутреннее	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	Учрежд.	Организаторы, участники
	Зональные соревнования по плаванию	Зональные	Организаторы, участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию	Областные	Организаторы, участники
	«Новый год в подводном царстве» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутр.	участники
	«День кролиста» соревнования	Учрежд..	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутр.	участники
	«День Дельфиниста»	Учрежд.	Организаторы, участники
январь	«Новогодние веселые забавы»-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежд.	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	муниципальн	Организаторы, участники
	«Рождественская Эстафета»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежд.	Организаторы, участники
февраль		областные	Организаторы,

			участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутр.	участники
март	Родительское собрание: «Наши успехи»	Внутр.	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутр	участники
	Соревнования посвященные Дню космонавтики	Учрежд.	Организаторы, участники
	«Папа, мама, я – умеет плавать вся семья» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутр.	участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежд.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования		участники
	Участие в областных соревнованиях	По календарному плану	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники

### **Календарно-тематическое планирование для групп 3 года обучения**

мес яц	№ зан яти я	Наименование разделов и тем	Количество часов			примечание
			теория	практ ика	всего	
		<b>І. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>				
сен т	1	Характеристика видов плавания; правила поведения в бассейне	1		1	
	1	Питание пловца; инструктаж по ТБ	1		1	
		<b>Раздел 2. Кроль на груди</b>				
сен тяб рь	2	Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на длину гребка.	1	1	2	
	3	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на		2	2	

		длину гребка.				
	4	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на длину гребка.		2	2	
	5	Правила подвижных игр. СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"	1	1	2	
сен тяб рь	6	СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"		2	2	
	7	СФП и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"		2	2	
	8	Согласование движения рук и ног при плавании кролем груди. СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка	1	1	2	
	9	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка		2	2	
	10	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка		2	2	
	11	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием .Упражнения на начало гребка.		2	2	
	12	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием .Упражнения на начало гребка.		2	2	
	13	СФП и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием .Упражнения на начало гребка.		2	2	
окт ябр ь	14	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	15	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	16	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	17	СФП и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.		2	2	
	18	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	19	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.		2	2	
	20	СФП и ОФП. Совершенствование		2	2	

		согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.				
	21	Как развить скорость и силу.СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"	1	1	2	
	22	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	23	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	24	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"		2	2	
	25	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	26	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
ноя брь	27	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	28	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"		2	2	
	29	Координация при плавании кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"	1	1	2	
	30	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	31	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	32	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	33	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног Плавание в полной координации с дыханием "три-три"		2	2	
	34	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, <b>контрольное прохождение отрезка</b>		2	2	

		<b>кролем (25 м)</b>				
	35	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, <b>контрольное прохождение отрезка кролем ( 50 м)</b>		2	2	
	36	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, <b>контрольное прохождение отрезка кролем (25 и 50 м)</b>		2	2	
	<b>Раздел 4. Изучение старта. Финиш</b>					
ноя брь	37	Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов. СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш	1	1	2	
	38	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
	39	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
дек абр ь	40	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра «Кто дальше проскользит» Финиш		2	2	
	41	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	42	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	43	СФП и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра «Точный прыжок»		2	2	
	44	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки с максимальной длиной Скользяния. Игра «Кто дальше»_		2	2	
	45	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения финиша.	1	1	2	
	46	СФП и ОФП. Совершенствование техники выполнения финиша.		2	2	
	<b>Раздел 5. Кроль на спине</b>					
дек абр ь	47	Положение тела в воде при плавании кролем на спине. СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия	1	1	2	
	48	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	49	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия		2	2	
	50	СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с		2	2	

		различным положением рук и равновесия				
	51	Что такое быстрота движений. Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.	1	1	2	
	52	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
январь	53	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
	54	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.		2	2	
	55	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	56	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	57	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	58	СФП и ОФП. плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинными гребками обеими руками до бедер.		2	2	
	59	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
	60	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
	61	СФП и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"		2	2	
	62	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
	63	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
февраль	64	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
	65	СФП и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.		2	2	
	66	Координация и согласование движений при плавании на спине. СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.	1	1	2	
	67	СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование		2	2	

		оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.				
	68	СФП и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.		2	2	
	69	Как развить пресс. СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.	1	1	2	
	70	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	71	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	72	СФП и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.		2	2	
	73	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	74	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
мар т	75	СФП и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.		2	2	
	76	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, <b>контрольное прохождение отрезка на спине</b> . Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
	77	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, <b>контрольное прохождение отрезка на спине</b> . Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
	78	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, <b>контрольное прохождение отрезка на спине</b> . Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
	79	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, <b>контрольное прохождение отрезка на спине</b> . Игра "Чей рекорд ?"		2	2	
	<b>Раздел 7. Брасс</b>					
мар т	80	Работа ног в способе брасс. СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1	1	2	
	81	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.		2	2	
	82	СФП и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в		2	2	

		стреле.				
	83	Что такое растяжка мышц и суставов. СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"	1	1	2	
	84	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
	85	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
	86	СФП и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами Игра "Кто дальше"		2	2	
апрель	87	Работа рук в способе брасс. СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	1	1	2	
	88	СФП и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"		2	2	
	89	Координация движений в способе брасс. СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем.	1	1	2	
	90	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	91	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	92	СФП и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем		2	2	
	93	Что такое координация движений. СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1	1	2	
	94	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		2	2	
	95	СФП и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.		2	2	
	96	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	

	97	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
	98	СФП и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений		2	2	
май	99	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
	100	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
	101	СФП и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)		2	2	
	102	СФП и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).		2	2	
	103	СФП и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).		2	2	
	104	СФП и ОФП Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, Прохождение контрольного отрезка брассом /25м /		2	2	
	105	СФП и ОФП Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, Прохождение контрольного отрезка брассом / 50м/		2	2	
		<b>Раздел 8. Баттерфляй</b>				
май	106	Работа ног в способе баттерфляй. Упражнения для закрепления базовой техники работы рук и ног.	1	1	2	
	107	Плавание в полной координации. Прохождение контрольного отрезка брассом / 25м/		2	2	
	108	Переводные соревнования		2	2	
		Всего часов:	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>	

**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)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>				
	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4-й</b>	<b>5-й</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>					
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
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	23	27
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	50	50
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
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	3-2 юн	2-1	1 юн.	3-2	2 взр

дистанции		юн	-3 взр	взр	
-----------	--	----	--------	-----	--

**Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)**

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Общая физическая подготовка</b>					
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
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
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
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>					
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.