

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 ГАУДО 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  
Калашников О.А.

<b>Цели рабочей программы на текущий год</b>	-физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
<b>Задачи рабочей программы на текущий год</b>	-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.
<b>Режим занятий в текущем году</b>	1 раз в неделю по 1 часу
<b>Ожидаемые результаты на текущий год</b>	<b>Обучающие будут знать:</b> - 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. <b>Обучающиеся будут уметь:</b> -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	
<b>Раздел 1. Основы техники плавания</b>						
сентябрь	1	Правила поведения и меры безопасности в бассейне	1		1	
	2	Ознакомления ребенка с водой и ее свойствами	1		1	
	<b>Раздел 2. Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде</b>					
	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 поплаком"		1	1	
	8	СФПи ОФП. Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Сядь на дно"		1	1	
<b>Раздел 3. Дыхание в воде и погружения. Упражнения на всплытие и скольжения.</b>						
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	
<b>Раздел 4. Кроль на груди.</b>						
	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	
февраль	21	СФПи ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.		1	1	
	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	
март	25	СФПи ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4		1	1	
	<b>Раздел 5. Кроль на спине</b>					
	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	
		<b>Всего часов:</b>	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