

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Нижний Ломов
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛНА»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТЦ

П.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 1
Возраст учащихся -7-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Прончев Александр Алексеевич

г.Нижний Ломов, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию, ответственного отношения к своему здоровью через занятия плаванием.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с водой, - начальное разучивание техники плавания, - развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом.
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 часа.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год обучения	02 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план для групп 1 года обучения

№ Занятия	Месяц	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	Всего	
1	09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне. Ознакомление с физическими свойствами воды.	1	1	2	опрос
2	09	Теоретическое занятие. ОФП Упражнения на задержку дыхания с погружением под воду.	1	1	2	опрос наблюдение
3	09	ОФП. Упражнения на погружение в воду с задержкой дыхания. Разучивание имитационных упражнений на всплытие тела.		2	2	наблюдение
4	09	ОФП. Упражнения на погружение в воду с задержкой дыхания, выполнение упражнения поплавок. Разучивание упражнения «звездочка».		2	2	наблюдение
5	09	ОФП. Упражнение выдох в воду. Изучение техники скольжения на груди в положении «стрелочка».	0,5	1,5	2	наблюдение
6	09	ОФП. Скольжения на груди в положении «стрелочка». Техника работы ног кролем в воде с		2	2	наблюдение

		опорой на поручень.				
7	09	ОФП. Упражнение с неподвижной опорой на вдох, выдох в воду с поворотом головы. Плавание ногами кролем на груди с доской.		2	2	наблюдение
8	09	ОФП. Упражнение с неподвижной опорой на вдох, выдох в воду с поворотом головы. Плавание кролем на груди, с доской в согласовании с дыханием.	0,5	1,5	2	наблюдение
9	09	ОФП. Повторение занятия №8. Выполнение упражнения «торпеда» с различным положением рук.		2	2	наблюдение
10	09	ОФП. Выполнять соскок в воду с низкого бортика (держась за поручень). Совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием при плавании «кролем» на груди с доской.	0,5	1,5	2	наблюдение
11	09	ОФП. Совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием при плавании «кролем» на груди с доской.		2	2	наблюдение
12	09	ОФП. Совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием при плавании «кролем» на груди с доской. Изучение движений руками «мельница» на суше.		2	2	наблюдение
13	10	ОФП. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	наблюдение
14	10	ОФП. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Оттачивание техники движений кролем.	0,5	1,5	2	наблюдение
15	10	ОФП. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Упражнения для развития быстроты.	0,5	1,5	2	наблюдение
16	10	ОФП. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Оттачивание техники движений кролем.		2	2	наблюдение
17	10	ОФП. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	наблюдение
18	10	ОФП. Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	наблюдение
19	10	ОФП. Техника выполнения «звездочка» на спине. Плавание ногами кролем на спине с доской.		2	2	наблюдение
20	10	ОФП. Всплытие с продолжительным лежанием на воде. Выполнение упражнения «торпеда» с работой ног кролем на спине с доской.	0,5	1,5	2	наблюдение

21	10	ОФП. Выполнение соскока в воду с низкого бортика. Плавание ногами кролем на спине, с доской.		2	2	наблюдение
22	10	ОФП. Плавание ногами кролем на спине, с доской. Упражнения для развития быстроты.	0,5	1,5	2	наблюдение
23	10	ОФП. Плавание кролем на спине с доской с включением элементарных гребков руками.			2	наблюдение
24	10	ОФП. Различные прыжки и спады в воду с бортика. Плавание кролем на спине с доской с включением элементарных гребков.	0,5	1,5	2	наблюдение
25	11	ОФП. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами, затем руками с доской и без доски.		2	2	наблюдение
26	11	ОФП. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами, затем руками с доской и без доски.		2	2	наблюдение
27	11	ОФП. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем с различным положением рук.		2	2	наблюдение
28	11	ОФП. Согласование движений рук, ног с дыханием при плавании на спине.		2	2	наблюдение
29	11	ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.	0,5	1,5	2	наблюдение
30	11	ОФП. Совершенствование дыхания, техники плавания кролем на груди при помощи различных упражнений с доской. Упражнения с погружением на дно бассейна.	0,5	1,5	2	наблюдение
31	11	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
32	11	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
33	11	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
34	11	ОФП. Гребки руками в согласовании с дыханием в плавании на спине.	0,5	1,5	2	наблюдение
35	11	ОФП. Совершенствование техники плавания на спине.		2	2	наблюдение
36	11	ОФП. Плавание кролем на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду.		2	2	наблюдение
37	12	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
38	12	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
39	12	ОФП. Гребки руками в согласовании с дыханием в плавании на спине.		2	2	наблюдение
40	12	ОФП. Совершенствование техники		2	2	наблюдение

		плавания на спине.				
41	12	ОФП. Плавание кролем на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду.	0,5	1,5	2	наблюдение
42	12	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на груди, спине.		2	2	наблюдение
43	12	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на груди, спине.		2	2	наблюдение
44	12	ОФП. Гребки руками в согласовании с дыханием в плавании на спине.		2	2	наблюдение
45	12	ОФП. Совершенствование техники плавания на спине.		2	2	наблюдение
46	12	ОФП. Плавание кролем на груди с выполнением вдоха и выдоха в воду.		2	2	наблюдение
47	12	ОФП. Совершенствование поворотов кролем на груди и спине.	0,5	1,5	2	наблюдение
48	12	ОФП. Плавание при помощи ласт кролем на груди и на спине.		2	2	наблюдение
49	01	ОФП. Плавание кролем на груди и спине с колобашкой.		2	2	наблюдение
50	01	ОФП. Выполнение старта и поворота при плавании кролем на груди и спине. Игры на воде.	0,5	1,5	2	наблюдение
51	01	ОФП. Разучивание плавания способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом.	0,5	1,5	2	наблюдение
52	01	ОФП. Разучивание плавания способом брасс при помощи рук и дыхания.		2	2	наблюдение
53	01	ОФП. Разучивание согласованных движений рук, ног, дыхания способом брасс.		2	2	наблюдение
54	01	ОФП. Согласованное движение рук, ног, дыхания способом брасс.		2	2	наблюдение
55	01	Выполнение СФП. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры на воде.		2	2	наблюдение
56	01	ОФП. Разучивание поворота способом брасс. Прыжки в воду различными способами.	0,5	1,5	2	наблюдение
57	01	ОФП. СФП. Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс.		2	2	наблюдение
58	01	ОФП. Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс.		2	2	наблюдение
59	01	ОФП. Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс.		2	2	наблюдение
60	01	ОФП. Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс.		2	2	наблюдение
61	02	ОФП. СФП. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди.	0,5	1,5	2	наблюдение

62	02	ОФП. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди с различным положением рук.		2	2	наблюдение
63	02	ОФП. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на спине с различным положением рук.		2	2	наблюдение
64	02	Выполнение СФП. Совершенствование техники плавания дельфин.	0,5	1,5	2	наблюдение
65	02	ОФП. СФП. Совершенствование техники плавания дельфин. Согласованное движение рук, ног, дыхания.		2	2	наблюдение
66	02	ОФП. Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами.		2	2	наблюдение
67	02	Выполнение СФП. Плавание способом дельфин в ластах.		2	2	наблюдение
68	02	ОФП. Плавание способом дельфин в ластах. Игры на воде.		2	2	наблюдение
69	02	ОФП. Плавание способом дельфин под водой на задержке дыхания.		2	2	наблюдение
70	02	ОФП. Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами.		2	2	наблюдение
71	02	ОФП. СФП. Закрепление изученного навыка плавания кролем на груди в полной координации. Старт и поворот кролем на груди.	0,5	1,5	2	наблюдение
72	02	ОФП. СФП. Плавание 50м кролем на груди без остановки в полной координации. Плавание кролем на груди с доской.		2	2	наблюдение
73	03	ОФП. СФП. Плавание кролем на груди с колобашкой на ногах, на руках. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	0,5	1,5	2	наблюдение
74	03	ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации 25м (4 повтора), на скорость (2 повтора). Игры на воде.		2	2	наблюдение
75	03	ОФП. Плавание 50 м кролем на груди на длинном гребке. (4 повтора). Старт и поворот кролем на груди.		2	2	наблюдение
76	03	ОФП. СФП. Закрепление изученного навыка плавания кролем на спине в полной координации. Старт и поворот кролем на спине.		2	2	наблюдение
77	03	ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ. Плавание 100м кролем на спине без остановки в полной координации.	0,5	1,5	2	соревнования
78	03	ОФП. СФП. Плавание кролем на спине в полной координации 25м (4 повтора), на скорость (2 повтора).		2	2	наблюдение
79	03	ОФП. Плавание 50 м кролем на спине		2	2	наблюдение

		на длинном гребке. (4 повтора). Старт и поворот кролем на спине.				
80	03	ОФП. СФП. Закрепление изученного навыка плавания способом брасс в полной координации. Старт и поворот способом брасс.		2	2	наблюдение
81	03	ОФП. Плавание 100м способом брасс без остановки в полной координации. Плавание способом брасс с доской.	0,5	1,5	2	наблюдение
82	03	ОФП. Плавание способом брасс в полной координации 25м на скорость (6 повторов). Игры на воде.		2	2	наблюдение
83	03	ОФП. Плавание 50 м способом брасс. (4 повтора). Старт и поворот способом брасс.		2	2	наблюдение
84	03	ОФП. СФП. Закрепление изученного навыка плавания способом дельфин в полной координации. Старт и поворот способом дельфин.	0,5	1,5	2	наблюдение
85	04	ОФП. Плавание способом дельфин с доской. Плавание 50м способом дельфин без остановки в полной координации.		2	2	наблюдение
86	04	ОФП. Плавание способом дельфин в полной координации 25м (4 повтора) на скорость (2 повтора). Игры на воде.		2	2	наблюдение
87	04	Выполнение СФУ. Плавание 50 м способом дельфин. (4 повтора). Старт и поворот способом дельфин.		2	2	наблюдение
88	04	ОФП. Соревнования: программа 50м на груди 50м на спине.		2	2	наблюдение
89	04	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на груди с движениями ногами кроль с колобашкой в руках, в ногах.	0,5	1,5	2	наблюдение
90	04	ОФП. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Плавание по 25м с различным исходным положением рук.		2	2	наблюдение
91	04	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Плавание по 25м на задержке дыхания.		2	2	наблюдение
92	04	ОФП. Упражнения для совершенствования стиля кроль на спине. Плавание по 25м на ногах (4повтора).		2	2	наблюдение
93	04	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования стиля брасс. Скольжение на груди с движениями ногами, руками брасс с колобашкой в руках, в ногах.	0,5	1,5	2	наблюдение
94	04	ОФП. Упражнения для совершенствования стиля брасс.		2	2	наблюдение

		Плавание по 25м на задержке дыхания.				
95	04	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования стиля брасс. Согласованная работа рук, ног, дыхания.		2	2	наблюдение
96	04	ОФП. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Скольжение на груди с движениями ногами дельфин с колобашкой в руках, в ногах.	0,5	1,5	2	наблюдение
97	05	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Плавание по 25м на задержке дыхания.		2	2	наблюдение
98	05	ОФП. Упражнения для закрепления базовой техники стиля дельфин. Согласованная работа рук, ног, дыхания.	0,5	1,5	2	наблюдение
99	05	ОФП. Контрольное занятие. Плавание на технику: 50м кроль на груди, 50м кроль на спине, 50м брасс, 25м дельфин.	0,5	1,5	2	наблюдение
100	05	ОФП. СФП. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Прыжки с бортика различными способами.		2	2	наблюдение
101	05	ОФП. Плавание 100м кролем на груди на длинном гребке (3 повтора)		2	2	наблюдение
102	05	ОФП. СФП. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.		2	2	наблюдение
103	05	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс. Развитие выносливости	0,5	1,5	2	наблюдение
104	05	ОФП. СФП. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.	0,5	1,5	2	наблюдение
105	05	ОФП. Соревнования: программа 100м кролем на груди.	0,5	1,5	2	соревнования
106	05	ОФП. Развитие выносливости - плавание на технику 100м кроль на груди, 100м кроль на спине.		2	2	наблюдение
107	05	ОФП. Плавание на технику 100м брасс, 100м дельфин.		2	2	наблюдение
108	05	Контрольные занятия. Подведение итогов.	0,5	1,5	2	прием контрольных нормативов
Итого			18	198	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	родители
январь	«Новый год на воде»	внутреннее	участники
февраль	«Веселые старты» к 23 февраля	внутреннее	участники
апрель	Соревнования ко Дню Победы	внутреннее	участники
май	«Совместный поход на природу»	внутреннее	воспитанники, родители