

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 МФТСЦ

П.В. Зелепугин

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
Прончев Александр Алексеевич

г.Нижний Ломов, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
Задачи на текущий учебный год	обучить детей правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; формировать базовые знания по плаванию, прививать гигиену спорта, потребность к закаливанию, укреплению здоровья; ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде; содействовать воспитанию смелости и уверенности; способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	1 раз в неделю по 1 часу.

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	36

Календарно-тематическое планирование

№ Занятия	Месяц	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	Всего	
1	09	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	0,5	0,5	1	
2	09	Освоение с водой. Изучение погружение с головой под воду.	0,5	0,5	1	опрос
3	09	Обучение погружения с головой под воду и задержки дыхания.		1	1	наблюдение
4	09	Выполнение выдоха в воду при погружении под воду.		1	1	наблюдение
5	10	Техника выполнения задержки дыхания.		1	1	наблюдение

6	10	Изучения техники выполнения "звездочки" на груди.	0,25	0,75	1	наблюдение
7	10	Изучение техники скольжения на груди в положении "стрелочка".		1	1	наблюдение
8	10	Скольжение на груди с различным положением рук без работы ног.	0,25	0,75	1	наблюдение
9	11	Техника выполнения толчка ногами от неподвижной опоры.		1	1	наблюдение
10	11	Скольжение на груди с толчком ногами от неподвижной опоры.		1	1	наблюдение
11	11	Техника работы ног кролем в воде у неподвижной опоры.	0,25	0,75	1	наблюдение
12	11	Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой.		1	1	наблюдение
13	12	Плавание ногами кролем на груди с различным положением доски.		1	1	наблюдение
14	12	Согласование работы ног кролем на груди с подвижной опорой и дыхания.	0,25	0,75	1	наблюдение
15	12	Промежуточный контроль плавания 25 м вольный стиль без учета времени.		1	1	зачет
16	12	Скольжение на груди в положении "стрелочка" с работой ногами кролем.	0,25	0,75	1	наблюдение
17	01	Скольжение на груди с различным положением рук с работой ног кролем.		1	1	наблюдение
18	01	Скольжение на груди с различным положением рук с работой ног кролем.		1	1	наблюдение
19	01	Изучение вдоха в сторону при плавании кролем на груди с доской.	0,25	0,75	1	наблюдение
20	01	Изучение техники лежания на спине.	0,25	0,75	1	наблюдение
21	02	Инструктаж по техники безопасности. Техника выполнения "звездочки" на спине.	0,25	0,75	1	наблюдение
22	02	Лежание на спине с различным положением рук.		1	1	наблюдение
23	02	Скольжение на спине с различным положением рук без работы ног.	0,25	0,75	1	наблюдение
24	02	Скольжение на спине с толчком ногами от неподвижной опоры.		1	1	наблюдение
25	03	Плавание ногами кролем на спине с доской.		1	1	наблюдение
26	03	Совершенствование техники плавания ногами кролем на спине с доской.		1	1	наблюдение
27	03	Плавание ногами кролем на спине без опоры.		1	1	наблюдение

28	03	Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук.		1	1	наблюдение
29	04	Изучение техники работы руками кролем на спине с подвижной опорой.	0,25	0,75	1	наблюдение
30	04	Изучение техники работы руками кролем на груди с подвижной опорой.	0,25	0,75	1	наблюдение
31	04	Изучение техники согласования движений рук кролем на спине со вдохом.		1	1	наблюдение
32	04	Совершенствование техники согласования движений рук кролем на спине со вдохом.		1	1	наблюдение
33	05	Техника движений руками кролем на спине без опоры.		1	1	наблюдение
34	05	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	0,25	0,75	1	наблюдение
35	05	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине		1	1	наблюдение
36	05	Контрольное плавание 25 м вольный стиль без учета времени.		1	1	зачет
Итого			4	32	36	