

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 | |