

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
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 4

Возраст учащихся -9-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Демина Елена Васильевна

г.Нижний Ломов, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Детализированное разучивание техники плавания, развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту
Задачи на текущий учебный год	совершенствование техники плавания, стартов, поворотов; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной деятельности, обеспечение соревновательной практики.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
4-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план для групп 4 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	2	Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди.	0.5	0.5	1	
	3	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	4	Самоконтроль. Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	5	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	6	Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе.		1	1	
	7	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	

	8	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
	9	Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	10	Координация при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	11	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
	12	Положение тела в воде при плавании кролем на спине.		1	1	
	13	Переменное плавание		1	1	
	14	Оказание первой помощи. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	15	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	16	Координация и согласование движений при плавании на спине.		1	1	
	17	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	18	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	19	Способы спасения пострадавшего на воде. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	20	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
октябрь	1	Переменное плавание		1	1	
	2	Понятие «спортивная этика». Нормы поведения в спорте. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	3	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	4	Взаимоотношения участников спортивных процессов. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	5	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	6	Работа ног в способе баттерфляй.		1	1	
	7	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	8	Мечта и мечтание. Функции мечты. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	9	Мечта, цель и успех. Плавание без	0.5	0.5	1	

		остановок, в полной координации				
	10	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	11	Переменное плавание		1	1	
	12	Синхронная работа рук в способе баттерфляй.		1	1	
	13	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
	14	Мечта, цель и успех. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	15	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	16	Мечта, цель и успех. Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	17	Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.		1	1	
	18	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	19	Работа ног в способе брасс.		2	2	
	20	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
ноябрь	1	Инструменты целеполагания. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	2	Инструменты целеполагания. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	3	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	4	Работа рук в способе брасс.		1	1	
	5	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	6	Координация движений в способе брасс.		2	2	
	7	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	8	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	9	Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	10	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	11	Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	12	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	

	13	финиш на дистанции. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	14	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	15	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	16	Лень. Причины и пути преодоления. Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	17	Лень. Причины и пути преодоления. Переменное плавание		1	1	
	18	Правила выполнения стартов.		1	1	
	19	Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	20	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
декабрь	1	Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	2	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	3	Правила выполнения поворотов.		1	1	
	4	Переменное плавание		1	1	
	5	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	6	Согласованность «Реального и идеального «Я». Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	7	Согласованность «Реального и идеального «Я». Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	8	Согласованность «Реального и идеального «Я». Плавание без остановок, в полной координации	0.5	0.5	1	
	9	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	10	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	11	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	12	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	13	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	14	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	

	15	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
	16	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	17	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	18	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	19	Переменное плавание		1	1	
	20	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
январь	1	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	2	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	3	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	4	Переменное плавание	0.5	0.5	1	
	5	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	6	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	7	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	8	Контрольно-тренировочная серия		1	1	
	9	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	10	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	11	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	12	Переменное плавание	0.5	0.5	1	
	13	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	14	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	0.5	0.5	1	
	15	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	16	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	17	Переменное плавание		1	1	
	18	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	19	Интервальная тренировка с акцентом		1	1	

		внимания на технике плавания и выполнении поворотов				
	20	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
февраль	1	Переменное плавание		1	1	
	2	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	3	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	4	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	5	Переменное плавание		1	1	
	6	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	7	Переменное плавание		2	2	
	8	Кувьрки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	0.5	0.5	1	
	9	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	10	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	12	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	13	Переменное плавание		1	1	
	14	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	15	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	16	Переменное плавание		1	1	
	17	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	18	Переменное плавание		1	1	
	19	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	20	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
март	1	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	2	Кувьрки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до	0.5	0.5	1	

		прыжка руками вниз.				
	3	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	4	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	5	Переменное плавание		1	1	
	6	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	7	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	8	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	9	Проплывание коротких отрезков дистанции	0.5	0.5	1	
	10	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	12	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	13	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	14	Переменное плавание		1	1	
	15	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	16	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	17	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	18	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	19	Переменное плавание		1	1	
	20	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
апрель	1	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	2	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	3	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	4	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	5	Переменное плавание		1	1	

	6	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	7	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	8	Переменное плавание		1	1	
	9	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	10	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	12	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	13	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	0.5	0.5	1	
	14	Переменное плавание		1	1	
	15	Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	16	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	17	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	18	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	19	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	20	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
май	1	Переменное плавание		1	1	
	2	Плавание без остановок, в полной координации. Упражнения для закрепления базовой техники	0.5	0.5	1	
	3	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	4	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов	0.5	0.5	1	
	5	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	6	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	7	Переменное плавание		1	1	

	8	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	9	Переменное плавание		1	1	
	10	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	12	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	13	Переменное плавание		1	1	
	14	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	15	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	16	Переменное плавание		1	1	
	17	Проплывание средних и длинных дистанций		1	1	
	18	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	19	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		1	1	
	20	Контрольно-тренировочная серия		1	1	
Итого:			17	199	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	«Совместный поход с изучением достопримечательностей района»	внутреннее	организаторы участники
октябрь	«Осенние старты»	внутреннее	организаторы
январь	«Рождественские старты»	внутреннее	организаторы участники
февраль	«Веселые старты»	внутреннее	организаторы участники

март	«Веселые старты»	внутреннее	организаторы участники
май	«Семейный заплыв»	внутреннее	организаторы участники
май	«Совместный поход с изучением достопримечательностей района»	внутреннее	организаторы участники