

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



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Белепугин 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  
Кузьмин С.А.

г.Никольск, 2023 г.

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности имеет стартовый уровень освоения, рассчитана на обучение детей 7-15 лет в течение 1 года.

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	<p>Для достижения данной цели формируются следующие <b>задачи</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– • обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;</li> <li>– формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;</li> <li>– обучить элементам различных способов плавания;</li> <li>– ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде;</li> <li>– способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>– способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;</li> <li>– укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.</li> </ul> <p>Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.</p>
Особенности обучения в текущем учебном году	<p>Программа предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.</p> <p>Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества.</p>
Режим занятий в текущем учебном году	1 раз в неделю по 1 часу
Планируемые результаты по итогам года	<p><i>Обучающие будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила поведения на воде в бассейне и на открытых</li> </ul>

	<p>водоемах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;</li> <li>– базовые сведения и особенности видов плавания;</li> <li>– приемы оказания первой помощи и спасения на воде;</li> <li>– основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний</li> </ul> <p><i>Обучающие будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрировать навык плавания в необходимом объеме;</li> <li>– демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств;</li> </ul> <p>применять на практике виды прикладного плавания.</p>
--	---

**Объем программы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские группы по 15 человек.

Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

#### **Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов в год
1 год обучения	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	36

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).

Программа предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- проведение открытых уроков для родителей;
- активный отдых и оздоровление;
- рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми.

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники плавания	1	1	-	собеседование
2	Общие требования к	2	1	1	контрольное

	рациональной технике плавания				упражнение
3	Основы техники плавания кроль на груди	17	1	16	контрольные упражнения
4	Основы техники плавания кроль на спине	14	1	13	контрольные упражнения
5	Основы техники выполнения стартов	1	-	1	зачет
6	Контроль подготовленности обучающихся	1	-	1	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

**Календарный план воспитательной работы объединения 1 года обучения.  
Массовые и досуговые мероприятия.**

<b>Дата проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия</b>	<b>Форма участия</b>
Сентябрь	Входной мониторинг подготовленности учащихся	Внутренние соревнования	Организация, Участие
Декабрь	Промежуточная аттестация	Внутренние соревнования	Организация, Участие
Май	Контроль подготовленности обучающихся	Внутренние соревнования	Организация, Участие

### Календарно-тематический план на 2022-2023 г.г.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля/ аттестации
				Всего	Теория	Практ		
1	Сентябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Собеседование
2	Сентябрь	Групповая, индивидуальная	Общие требования к рациональной технике плавания	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
3	Сентябрь	Групповая, индивидуальная	Общие требования к рациональной технике плавания	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение контрольного упражнения
4	Сентябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
5	Октябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
6	Октябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
7	Октябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
8	Октябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
9	Ноябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
10	Ноябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
11	Ноябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
12	Ноябрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
13	Декабрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
14	Декабрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
15	Декабрь	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

			на спине					нормативов
33	Май	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение контрольных упражнений
34	Май	Групповая, индивидуальная	Основы техники плавания кроль на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение контрольных упражнений
35	Май	Групповая, индивидуальная	Основы техники выполнения стартов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Зачет
36	Май	Групповая, индивидуальная	Контроль подготовленности обучающихся	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Зачет

