

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

Зелепугин П.В.

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 5-9 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маслов Александр Сергеевич

г.Никольск, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни.
Задачи рабочей программы на текущий год	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; - освоить технические элементы плавания; - обучить основным стилям плавания; - познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); - воспитывать морально-волевые качества; - воспитывать самостоятельность и организованность; - воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; - способствовать развитию навыков личной гигиены; - развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке; - формировать представление о водных видах спорта.
Режим занятий в текущем учебном году	6 раз в неделю по 1 часу
Ожидаемые результаты в текущем году	<p>будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные правила безопасности поведения на воде; - правила личной гигиены; - основы здорового образа жизни; - о разных стилях плавания; - о водных видах спорта; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; - выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, ног;

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
1 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	216

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	участники
	Теоретическая подготовка	Внутренние	участники
	Общая физическая подготовка	Внутренние	участники
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Внутренние	участники
	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Внутренние	участники
ноябрь	«Веселые старты» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Внутренние	участники
	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	участники
	«Новогодние старты»	Внутренние	участники
январь	«Физическое воспитание в семье»	Внутренние	участники
	«Рождественская Эстафета»	Внутренние	участники
февраль	«Водное поло» среди мальчиков, посвященные Дню Защитника Отечества	Внутренние	участники
март	«Праздничная эстафета» посвященная международному женскому дню	Внутренние	участники
	«День кролиста»	Внутренние	участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	«День спинниста»	Внутренние	участники
май	Спортивные игры, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	участники
	Контрольно-переводные соревнования	Внутренние	участники
	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с водой.	1		1	
	2	Длительная ходьба и бег в медленном темпе. Физические упражнения.		1	1	
	3	Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя и лежа)		1	1	
	4	Бег с ускорением 10-15 м (3-6 раз)		1	1	
	5	Приседания на одной и двух ногах, планка, растяжка		1	1	
	6	Приседания, отжимания, пресс		1	1	
	7	Упражнения на растяжку, кроссовый бег в разных темпах 100-200м		1	1	
	8	Имитация движений ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди.		1	1	
	9	Имитация движений ногами, туловищем, как при плавании кролем на спине.		1	1	
	10	Имитация движения руками, туловищем как при плавании кролем на груди.		1	1	
	11	Имитация движения руками, туловищем как при плавании кролем на спине.		1	1	
	11	Имитация движения руками, ногами, туловищем как при плавании кролем на груди.		1	1	
	13	Имитация движения руками, ногами, туловищем как при плавании кролем на спине.		1	1	
	14	Изучение техники плавания кролем на груди	1		1	
	15	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	16	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	17	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	18	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	19	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	20	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	21	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	22	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	23	Упражнения на согласование		1	1	

		движений руками, ногами с дыханием				
	24	Упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием		1	1	

Октябрь	25	Упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием		1	1	
	26	Упражнения на согласование движений руками, ногами с дыханием		1	1	
	27	Плавание с подвижной опорой на груди, ноги кроль		1	1	
	28	Плавание с подвижной опорой на груди, ноги кроль		1	1	
	29	Плавание с подвижной опорой на груди, ноги кроль		1	1	
	30	Плавание с подвижной опорой на груди, ноги кроль		1	1	
	31	Плавание на груди согласование движений ногами с дыханием, с подвижной опорой, ноги кроль		1	1	
	32	Плавание на груди согласование движений ногами с дыханием, с подвижной опорой, ноги кроль		1	1	
	33	Плавание на груди согласование движений ногами с дыханием, с подвижной опорой, ноги кроль		1	1	
	34	Плавание на груди согласование движений ногами с дыханием, с подвижной опорой, ноги кроль		1	1	
	35	Плавание 15 м с подвижной опорой и дыханием, на груди, ноги кроль, без остановки.		1	1	Контрольный срез.
	36	Плавание на согласование движений ногами кроль на груди с доской		1	1	
	37	Плавание на согласование движений ногами кроль на груди с доской		1	1	
	38	Плавание на согласование движений ногами кроль на груди с доской		1	1	
	39	Плавание на согласование движений ногами кроль на груди с доской		1	1	
	40	Задержка дыхания под водой		1	1	
	41	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль на груди с доской		1	1	
	42	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль на груди с доской		1	1	
	43	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль		1	1	

		на груди с досочкой				
	44	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль на груди с досочкой		1	1	
	45	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль на груди с досочкой 15м без остановки				Контрольный срез.
	46	Плавание в полной координации кроль на груди		1	1	
	47	Плавание в полной координации кроль на груди		1	1	
	48	Плавание в полной координации кроль на груди		1	1	
Ноябрь	49	Плавание в полной координации кроль на груди		1	1	
	50	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль на груди 15м без остановки		1	1	Контрольный срез
	51	Изучение техники плавания кроль на спине	1		1	
	52	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	53	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	54	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	55	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	56	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	57	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	58	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	59	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	60	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	61	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	62	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	63	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	64	Плавание с подвижной опорой на спине, ноги кроль		1	1	
	65	Плавание с подвижной опорой на спине, ноги кроль		1	1	
	66	Плавание с подвижной опорой на спине, ноги кроль		1	1	
	67	Плавание с подвижной опорой на		1	1	

		спине, ноги кроль				
68		Плавание 15 м с подвижной опорой и дыханием, на спине, ноги кроль, без остановки.		1	1	Контрольный срез
69		Плавание на согласование движений ногами кроль на спине с досечкой		1	1	
70		Плавание на согласование движений ногами кроль на спине с досечкой		1	1	
71		Плавание на согласование движений ногами кроль на спине с досечкой.		1	1	
72		Плавание на согласование движений ногами кроль на спине с досечкой		1	1	

Декабрь	73	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досечкой		1	1	
	74	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досечкой				
	75	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досечкой		1	1	
	76	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досечкой		1	1	
	77	Плавание на согласование движений ногами и руками кроль на спине 15м с досечкой без остановки		1	1	Контрольный срез
	78	Плавание в полной координации кроль на спине		1	1	
	79	Плавание в полной координации кроль на спине		1	1	
	80	Плавание в полной координации кроль на спине		1	1	
	81	Плавание в полной координации кроль на спине		1	1	
	82	Плавание в полной координации кроль на спине без остановок 15 м		1	1	Контрольный срез
	83	Обучение техники стартов	1		1	
	84	Старт из воды кролем на груди		1	1	
	85	Старт из воды кролем на спине		1	1	
	86	Имитация положения «старт пловца» на суше		1	1	
	87	Старт сидя на бортике бассейна		1	1	
	88	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	89	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	90	Изучение техники кроль на груди	1		1	
	91	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	

	92	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	93	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	94	Упражнения на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	95	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	96	Упражнения на погружение в воду		1	1	
Январь	97	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	98	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	99	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	100	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	101	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	102	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	103	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	104	Плавание в полной координации		1	1	
	105	Плавание в полной координации		1	1	
	106	Плавание в полной координации		1	1	
	107	Плавание в полной координации		1	1	
	108	Плавание в полной координации		1	1	
	109	Изучение техники поворотов	1		1	
	110	Имитационные упражнения поворотов на суше		1	1	
	111	Имитационные упражнения поворотов на суше плавания		1	1	
	112	Имитационные упражнения поворотов на суше		1	1	
	113	Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди		1	1	
	114	Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди		1	1	
	115	Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди		1	1	
	116	Упражнения для изучения закрытого поворота в кроле на груди		1	1	
	117	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	118	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	119	Изучение прыжка в воду с бортика		1	1	

		«стрелочкой»				
	120	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
Февраль	121	Изучение техники кроль на спине	1		1	
	122	Упражнение на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	123	Упражнение на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	124	Упражнение на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	125	Упражнение на согласование движений ногами с дыханием		1	1	
	126	Упражнение на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	127	Упражнение на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	128	Упражнение на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	129	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	130	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	131	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	132	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
	133	Плавание в полной координации		1	1	
	134	Плавание в полной координации		1	1	
	135	Плавание в полной координации		1	1	
	136	Плавание в полной координации		1	1	
	137	Плавание в полной координации		1	1	
	138	Упражнения на развитие выносливости.		1	1	
	139	Упражнения на скольжение под водой		1	1	
	140	Упражнения на скольжение под водой		1	1	
	141	Упражнения на скольжение под водой		1	1	
	142	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
	143	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
	144	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Март	145	Упражнение на развитие быстроты		1	1	

	146	Упражнение на развитие силы		1	1	
	147	Упражнение на развитие скорости		1	1	
	148	Свободное плавание		1	1	
	149	Водные игры		1	1	
	150	Упражнения на развитие выносливости		1	1	
	151	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	152	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием		1	1	
	153	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений.		1	1	
	154	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений		1	1	
	155	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений		1	1	
	156	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений		1	1	
	157	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений		1	1	
	158	Плавание в полной координации		1	1	
	159	Плавание в полной координации		1	1	
	160	Плавание в полной координации		1	1	
	161	Плавание в полной координации		1	1	
	162	Плавание в полной координации		1	1	
	163	Игры на воде		1	1	
	164	Изучение техники прыжка в воду с бортика «стрелочкой»	1		1	
	165	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	166	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	167	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	
	168	Упражнения на согласование движений руками с дыханием		1	1	

Апрель	169	Упражнение на растяжку. Игры на воде		1	1	
	170	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досочкой		1	1	
	171	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досочкой		1	1	
	172	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досочкой		1	1	
	173	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досочкой		1	1	
	174	Плавание на согласование движений ногами и руками, кроль на спине с досочкой		1	1	

	175	Свободное плавание		1	1	
	176	Плавание в полной координации		1	1	
	177	Плавание в полной координации		1	1	Контрольный срез.
	178	Плавание в полной координации		1	1	
	179	Плавание в полной координации		1	1	
	180	Водные игры на воде		1	1	
	181	Развитие выносливости. Плавание: проплывание отрезков до 25м с отдыхом до 4 м		1	1	
	182	Развитие выносливости. Плавание: проплывание отрезков до 25м с отдыхом до 4 м		1	1	
	183	Развитие выносливости. Плавание: проплывание отрезков до 25м с отдыхом до 4 м		1	1	
	184	Развитие выносливости. Плавание: проплывание отрезков до 25м с отдыхом до 4 м		1	1	
	185	Общая физическая подготовка		1	1	
	186	Свободное плавание		1	1	
	187	Упражнения на скольжение под водой		1	1	
	188	Упражнения на скольжение под водой		1	1	
	189	Водные игры, эстафета		1	1	
	190	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
	191	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
	192	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
Май	193	Упражнение на согласование движений руками и ногами с дыханием.		1	1	
	194	Изучение техники прыжка в воду с бортика «стрелочкой»	1		1	
	195	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	196	Изучение прыжка в воду с бортика «стрелочкой»		1	1	
	197	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание отрезков до 50м		1	1	
	198	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание отрезков до 50м		1	1	
	199	Старт сидя на бортике бассейна		1	1	
	200	Плавание на согласование движений ногами с помощью доски		1	1	Контрольный срез
	201	Плавание на согласование движений ногами с помощью		1	1	

		дощечки				
	202	Плавание на согласование движений ногами с помощью дощечки		1	1	
	203	Плавание на согласование движений руками с помощью дощечки		1	1	
	204	Плавание на согласование движений руками с помощью дощечки		1	1	
	205	Плавание на согласование движений руками с помощью дощечки		1	1	
	206	Плавание на согласование движений руками и ногами с помощью дощечки		1	1	
	207	Плавание на согласование движений руками и ногами с помощью дощечки		1	1	
	208	Плавание на согласование движений руками и ногами с помощью дощечки		1	1	
	209	Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди.		1	1	
	210	Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди.		1	1	
	211	Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди.		1	1	
	212	Плавание в полной координации кроль на груди		1	1	
	213	Плавание в полной координации кроль на спине		1	1	
	214	Контрольно-переводные соревнования		1	1	Контрольный срез
	215	Подведение итогов	1		1	
	216	Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.	1		1	
		всего	11	205	216	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	1-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3х10 м; с	9.6	9.4	9.1	8.9	8.6
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	13	17
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	50	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-1 юноше ский	1-1 юнош еский	1 юн.-3 спорт ивны й	3-1 спорт ивны й	1 спорт ивны й

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	1-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	11	11
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	17	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-1 юношеский	1-1 юношеский	1 юн.-3 спортивных	3-1 спортивных	1 спортивных

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.