

**Частное учреждение для детей – сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей  
«Детский дом им. Х.М. Совмена»**

**Рабочая программа  
на 2023-2024 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Плавание»**

Форма реализации программы – очная;

Возраст обучающихся: 7-18 лет;

Составил: Исаева В.В.

руководитель физического воспитания

Красноярск

## Пояснительная записка

<p><b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>Спортивно-оздоровительная</p>
<p><b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>Модифицированная</p>
<p><b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>Начального общего образования</p>
<p><b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе; особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д.  <b>Изменения</b>, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений.</p>	<p>Основным направлением работы в текущем году будет направлена на овладение навыками плавания, умение держаться на воде и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи; на формирование у воспитанников мотивации сохранения и приумножения здоровья посредством плавания; закаливание; физическая подготовка, оздоровительные упражнения и практические умения.</p>
<p><b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• и/или времени изучения отдельных разделов с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul>	<p>Количество учебных часов по программе –  у мальчиков — 77 часов.  у девочек — 76 часов.  Количество учебных часов согласно расписанию -  у мальчиков — 64 часа.  у девочек — 66 часов.</p> <p>В 2023-2024 учебном году сократили число занятий свободного плавания у мальчиков на 13 часов, у девочек на 10 часов.</p>

<p><b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год</p>	<p><b>Цель</b> программы – способствовать овладению жизненно необходимым навыкам плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию.</p>
<p><b>Задачи</b> на текущий учебный год</p>	<p>Основными <b>задачами</b> программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– укреплять здоровье и закаливать организм воспитанников;</li> <li>– овладеть жизненно важными навыками плавания;</li> <li>– обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;</li> <li>– развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;</li> <li>– способствовать формированию у воспитанников осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятия плаванием;</li> <li>– воспитывать морально-этические и волевые качества.</li> </ul>
<p><b>Режим занятий</b> в текущем учебном году</p>	<p>Формы и режим соответствуют нормам и требованиям СанПиН: 2 занятия в неделю. Дети до 12 лет – один академический час с обязательным 10 минутным перерывом. Продолжительность академического часа - 30 минут. Дети с 12 до 18 лет один академический час с обязательным 10 минутным перерывом. Продолжительность академического часа - 40 минут.</p>
<p><b>Формы занятий и их сочетание</b> (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий).</p>	<p>Формы занятий в группах осуществляются по возрастной категории, а также с учетом вновь поступивших в лицей детей.</p>
<p><b>Ожидаемый результат</b> и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной аттестации)</p>	<p>Воспитанники должны знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила безопасного поведения на воде;</li> <li>– правила выполнения базовых движений и элементов различной трудности;</li> <li>– смысл спортивной терминологии.</li> </ul> <p>Воспитанники должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать в процессе занятий своё телоположение, осанку,</li> </ul>

	<p>основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять силовые комплексы с учётом индивидуальной физической подготовленности;</li> <li>– соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>– использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.</li> </ul> <p>Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– для повышения работоспособности, укрепления здоровья;</li> <li>– для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.</li> </ul>
--	---

**Календарный учебно-тематический план  
(мальчики)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1	04.10.23	Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне. Кроль на груди и спине, развитие физических качеств.	1
2	06.10.23	Повторение изученных упражнений на воде. Использовать плавательные навыки в играх, упражнениях.	1
3	11.10.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
4	13.10.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
5	18.10.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
6	20.10.23	Совершенствование изученных способов плавания.	1
7	25.10.23	Совершенствовать выполнение вдоха и выдоха в воду. Совершенствование изученных способов плавания.	1
8	27.10.23	Совершенствование движений рук способом брасс. Изучение движений ног способом брасс.	1
9	01.11.23	Совершенствование движений рук способом брасс. Изучение движений ног способом брасс.	1
10	03.11.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
11	08.11.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1

12	10.11.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием. Свободное плавание.	1
13	15.11.23	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации. Свободное плавание.	1
14	17.11.23	Продолжать обучение плаванию брасс в полной координации. Использовать полученные навыки в играх.	1
15	22.11.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания. Свободное плавание.	1
16	24.11.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
17	29.11.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
18	01.12.23	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
19	06.12.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине. Свободное плавание.	1
20	08.12.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
21	13.12.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
22	15.12.23	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации. Свободное плавание.	1
23	20.12.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
24	22.12.23	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
25	27.12.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
26	29.12.23	Промежуточная аттестация.	1
27	10.01.24	Инструктаж по ТБ. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
28	12.01.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации. Свободное плавание.	1
29	17.01.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
30	19.01.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
31	24.01.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
32	26.01.24	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине. Свободное плавание.	1
33	31.01.24	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
34	02.02.24	Аквааэробика.	1
35	07.02.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной	1

		координации. Совершенствование изученных способов плавания.	
36	09.02.24	Акваэробика.	1
37	14.02.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
38	16.02.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
39	21.02.24	Акваэробика.	1
40	28.02.24	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
41	01.03.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
42	06.03.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
43	13.03.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
44	15.03.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
45	20.03.24	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
46	22.03.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
47	27.03.24	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
48	29.03.24	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием. Свободное плавание.	1
49	03.04.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
50	05.04.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
51	10.04.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
52	12.04.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
53	17.04.24	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
54	19.04.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
55	24.04.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
56	26.04.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
57	03.05.24	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль	1

		на груди, спине.	
58	08.05.24	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
59	15.05.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
60	17.05.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
61	22.05.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
62	24.05.24	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
63	29.05.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
64	31.05.24	Итоговая аттестация.	1

**Календарный учебно-тематический план  
(девочки)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1	03.10.23	Инструктаж по ТБ. Гигиена, правила поведения в бассейне. Кроль на груди и спине, развитие физических качеств.	1
2	05.10.23	Использовать плавательные навыки в играх, упражнениях.	1
3	10.10.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
4	12.10.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
5	17.10.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине. Свободное плавание.	1
6	19.10.23	Совершенствование изученных способов плавания. Свободное плавание.	1
7	24.10.23	Совершенствовать выполнение вдоха и выдоха в воду. Совершенствование изученных способов плавания.	1
8	26.10.23	Совершенствование движений рук способом брасс. Изучение движений ног способом брасс.	1
9	31.10.23	Совершенствование движений рук способом брасс. Изучение движений ног способом брасс.	1
10	02.11.23	Аквааэробика.	1
11	07.11.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
12	09.11.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием. Свободное плавание.	1
13	14.11.23	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
14	16.11.23	Продолжать обучение плаванию брасс в полной координации. Использовать полученные навыки в играх. Свободное плавание.	1
15	21.11.23	Аквааэробика.	1
16	23.11.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной	1

		координации. Совершенствование изученных способов плавания.	
17	28.11.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
18	30.11.23	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
19	05.12.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине. Свободное плавание.	1
20	07.12.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
21	12.12.23	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
22	14.12.23	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
23	19.12.23	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
24	21.12.23	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений. Свободное плавание.	1
25	26.12.23	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
26	28.12.23	Промежуточная аттестация.	1
27	09.01.24	Инструктаж по ТБ. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
28	11.01.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
29	16.01.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
30	18.01.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх. Свободное плавание.	1
31	23.01.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
32	25.01.24	Аквааэробика.	1
33	30.01.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
34	01.02.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
35	06.02.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
36	08.02.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
37	13.02.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Свободное плавание.	1
38	15.02.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
39	20.02.24	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1



40	22.02.24	Аквааэробика.	1
41	27.02.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
42	29.02.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
43	05.03.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
44	07.03.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
45	12.03.24	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений. Свободное плавание.	1
46	14.03.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
47	19.03.24	Совершенствование движения ног, рук в плавании способом кроль на груди, спине.	1
48	21.03.24	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
49	26.03.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
50	28.03.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
51	02.04.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
52	04.04.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
53	09.04.24	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
54	11.04.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
55	16.04.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
56	18.04.24	Побуждать детей переплывать бассейн. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
57	23.04.24	Аквааэробика.	1
58	25.04.24	Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием.	1
59	02.05.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания	1
60	07.05.24	Совершенствование изученных способов плавания. Использовать полученные навыки в играх.	1
61	14.05.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1

62	16.05.24	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, спине в полной координации. Отрабатывать навыки дыхательных упражнений.	1
63	21.05.24	Закрепления навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.	1
64	23.05.24	Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации. Совершенствование изученных способов плавания.	1
65	28.05.24	Совершенствование изученных способов плавания. Свободное плавание.	1
66	30.05.24	Итоговая аттестация.	1