

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



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

И.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся -5-18 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Степин Алексей Сергеевич

г.Городище, 2023 г.

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
<b>Задачи на текущий год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;</li> <li>- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;</li> <li>- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;</li> <li>- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;</li> <li>-осуществлять профориентационную работу.</li> </ul>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	3 раза в неделю по 2 часа

#### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>
1-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	216

#### Календарно-тематический план

### 1 года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1.	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	-	1	
	2.	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	-	1	
	3.	Обучение основам техники плавания кролем на груди	1	10	11	
	4.	Обучение основам техники плавания кролем на спине	1	8	9	
	5.	Обучение основам стартов, поворотов	1	4	5	
Октябрь	6.	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	4	4	
	7.	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	6	6	
	8.	Укрепление мышц плечевого пояса	1	2	3	
	9.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	3	4	
	10.	Упражнения на растяжку	1	3	4	
	11.	Упражнения на координацию движения	1	4	5	
ноябрь	12.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	3	4	
	13.	Упражнения для развития ловкости	1	3	4	
	14.	Упражнения для развития гибкости	1	3	4	
	15.	Упражнения для развития силы и выносливости	1	3	4	
	16.	Обучение основам техники плавания баттерфляем	1	4	5	
	17.	Обучение основам техники плавания брассом	1	4	5	
декабрь	18.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		4	4	
	19.	Упражнения для развития ловкости	-	3	3	
	20.	Упражнения для развития гибкости	-	3	3	
	21.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	3	3	
	22.	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	3	3	
	23.	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	24.	Упражнения для развития быстроты	1	4	5	
	25.	Игры в зале	1	2	3	

январь	26.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	4	4	
	27.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	4	4	
	28.	Упражнения на растяжку	-	4	4	
	29.	Упражнения на координацию движения	-	4	4	
	30.	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	5	5	
	31.	Обучение основам техники плавания брассом	-	5	5	
Февраль	32.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	33.	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	34.	Упражнения для развития гибкости	-	3	3	
	35.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	3	3	
	36.	Упражнения для развития быстроты	-	3	3	
	37.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	38.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	39.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	40.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	41.	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	42.	Обучение основам техники плавания брассом	-	3	3	
март	43.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		3	3	
	44.	Упражнения для развития ловкости		3	3	
	45.	Упражнения для развития гибкости		3	3	
	46.	Упражнения для развития силы и выносливости		2	2	
	47.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	48.	Игры на воде	1	4	5	
	49.	Укрепление мышц плечевого пояса		4	4	
	50.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	51.	Упражнения на растяжку		2	2	
	52.	Упражнения на координацию движения		1	1	
апрель	53.	Соревнования текущие	1	2	3	
	54.	Укрепление мышц плечевого пояса		3	3	
	55.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		4	4	
	56.	Упражнения на растяжку		4	4	

	57.	Упражнения на координацию движения		5	5	
	58.	Игры на воде		4	4	
	59.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	60.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	61.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
май	62.	Упражнения для развития быстроты		4	4	
	63.	Упражнения для развития силы и выносливости		2	2	
	64.	Контрольные соревнования		1	1	
	65.	Переводные соревнования		1	1	6
		<b>итого</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	<b>216</b>	

**Календарный план воспитательной работы объединения  
Массовые и досуговые мероприятия**

<b>Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</b>	<b>Форма участия (организаторы, участники,зрители)</b>
12.11.2023	Соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященных Дню Народного единства	<b>внутренние</b>	<b>участники</b>
29.12.2023	<b>Новогодние соревнования «Зимняя сказка», «Плывем по волшебной реке»</b>	<b>внутренние</b>	<b>участники</b>
Март- апрель 2024	Открытое первенство по плаванию на призы Главы администрации Городищенского района	<b>муниципальные</b>	<b>участники</b>
апрель 2024	Всероссийские соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященные дню космонавтики	<b>муниципальные</b>	<b>участники</b>
Май 2024	Соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Городищенского района	<b>Внутренние</b>	<b>участники</b>
Май 2024	Соревнования по плаванию «Закрытие спортивного сезона 2023-2024учебный	<b>Внутренние</b>	<b>участники</b>

	год в СОК «Бирюза»		
2023-2024уч.год	Выезды на открытые первенства по плаванию (по приглашению районов с плавательными бассейнами)	Региональные	участники
2023-2024уч.год	Участие в соревнованиях Детской лиги по плаванию «Поволжье»	Региональные	участники
2023-2024уч.год	Участие в областных соревнованиях по плаванию и первенствах Пензенской области	Региональные	участники

