

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

П.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся -8-18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Степин Алексей Сергеевич

г.Городище, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
Задачи на текущий год	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания; - способствовать развитию общих и специальных физических качеств; - способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной; - развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом; - сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни; - воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие; -осуществлять профориентационную работу.
Режим занятий в текущем учебном году	4 раза в неделю по 2 часа и 1раз в неделю по 1 часу

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	324

Календарно-тематический план

2 года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Характеристика видов плавания	1	-	1	
	2	Питание пловца	1	-	1	
	3	Основы техники плавания кролем на груди	1	3	4	
	4	Основы техники плавания кролем на спине	1	2	3	
	5	Основы техники плавания баттерфляем	1	2	3	
	6	Основы техники плавания брассом	1	2	3	
	7	Упражнения для развития гибкости	1	4	5	
	8	Выполнение стартов, поворотов	1	3	4	
	9	Упражнения на координацию движения	-	4	5	
	10	Финиш	1	3	4	
	11	Упражнения для развития силы и выносливости	1	2	3	
октябрь	12	Основы техники плавания кролем на груди	-	5	5	
	13	Основы техники плавания кролем на спине	-	4	4	
	14	Основы техники плавания баттерфляем	-	4	4	
	15	Основы техники плавания брассом	-	4	4	
	16	Упражнения на растяжку	1	2	3	
	17	Упражнения для развития быстроты	1	4	5	
	18	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	4	5	
	19	Укрепление мышц плечевого пояса	1	3	4	
	20	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
ноябрь	21	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	22	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	23	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	24	Основы техники плавания брассом	-	2	2	

	25	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	3	4	
	26	Упражнения на координацию движения	-	5	5	
	27	Упражнения для развития быстроты	-	5	5	
	28	Упражнения для развития ловкости	-	4	4	
	29	Укрепление мышц плечевого пояса	-	5	5	
	30	Упражнения на растяжку	-	5	5	
декабрь	31	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	32	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	33	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	34	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	35	Упражнения для развития быстроты	-	4	4	
	36	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	4	4	
	37	Упражнения для развития гибкости	-	5	5	
	38	Упражнения для развития силы и выносливости	-	4	4	
	39	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	6	6	
	40	Укрепление мышц плечевого пояса	-	4	4	
	41	Упражнения на координацию движения	-	5	5	
январь	42	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	43	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	44	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	45	Основы техники плавания брассом	-	2	2	
	46	Упражнения для развития быстроты	-	4	4	
	47	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	5	5	
	48	Упражнения для развития ловкости	-	4	4	
	49	Упражнения для развития гибкости	-	5	5	
	50	Упражнения для развития силы и выносливости	-	3	3	

	51	Укрепление мышц плечевого пояса	-	4	4	
	52	Упражнения на растяжку	-	3	3	
февраль	53	Основы техники плавания кролем на груди	-	3	3	
	54	Основы техники плавания кролем на спине	-	3	3	
	55	Основы техники плавания баттерфляем	-	3	3	
	56	Основы техники плавания брассом	-	3	3	
	57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	58	Упражнения для развития ловкости	-	3	3	
	59	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	60	Укрепление мышц плечевого пояса	-	4	4	
	61	Упражнения на растяжку	-	4	4	
	63	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	4	4	
	64	Выполнение стартов, поворотов	-	2	2	
	65	Упражнения на координацию движения	-	3	3	
март	66	Основы техники плавания кролем на груди	-	3	3	
	67	Основы техники плавания кролем на спине	-	3	3	
	68	Основы техники плавания баттерфляем	-	3	3	
	69	Основы техники плавания брассом	-	3	3	
	70	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	71	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	3	3	
	72	Упражнения для развития ловкости	-	3	3	
	73	Упражнения для развития силы и выносливости	-	4	4	
	74	Упражнения на растяжку	-	4	4	
	75	Игры на воде, в зале на стадионе	2	4	6	
	76	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
апрель	77	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	78	Основы техники	-	3	3	

		плавания кролем на спине				
	79	Основы техники плавания баттерфляем	-	3	3	
	80	Основы техники плавания брассом	-	3	3	
	81	Упражнения для развития гибкости	-	3	3	
	82	Укрепление мышц плечевого пояса	-	4	4	
	83	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	4	4	
	84	Упражнения на растяжку	-	4	4	
	85	Упражнения на координацию движения	1	2	3	
	86	Игры на воде, в зале на стадионе	-	3	3	
	87	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	88	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	89	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
май	90	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	91	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	92	Основы техники плавания брассом	-	2	2	
	93	Упражнения на растяжку	-	3	3	
	94	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	5	5	
	95	Упражнения для развития ловкости	-	4	4	
	96	Игры на воде, в зале на стадионе	-	3	3	
	97	Укрепление мышц плечевого пояса	-	3	3	
	98	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	99	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	100	Контрольные, текущие соревнования	1	5	6	
	101	Переводные соревнования	-	1	1	
		итого	20	304	324	

Календарный план воспитательной работы объединения
Массовые и досуговые мероприятия

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
21.10.2023	Соревнования по плаванию «Открытие спортивного сезона»	внутренние	участники
12.11.2023	Соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященных Дню Народного единства	внутренние	участники
03.12.2023	Областная эстафета по плаванию на призы Губернатора Пензенской области	региональные	участники
17.12.2023	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	внутренние	участники
29.12.2023	Новогодние соревнования «Зимняя сказка», «Плыдем по волшебной реке»	внутренние	участники
Февраль 2023г.	Чемпионат Пензенской области по плаванию»	региональные	участники
Февраль –март 2024г.	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области (зона)	учрежденческие	участники
Март 2024г.	«Веселый дельфин»	региональные	участники
Март- апрель 2024	Открытое первенство по плаванию на призы Главы администрации Городищенского района	муниципальные	участники
апрель 2024	Всероссийские соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященные дню космонавтики	муниципальные	участники

Май 2024	Соревнования по плаванию учащихся общеобразовательных организаций Городищенского района	Внутренние	участники
Май 2024	Соревнования по плаванию «Закрытие спортивного сезона 2023-2024учебный год в СОК «Бирюза»	Внутренние	участники
2023-2024уч.год	Областные соревнования по плаванию среди школьников	региональные	участники
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

