

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

Н.В. Зелепугин

**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  
Степин Алексей Сергеевич

г.Городище, 2023 г.

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
<b>Задачи на текущий год</b>	<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>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	1 раз в неделю по 1 часу

#### 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	36

#### 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>
20.12-24.12.2023	«Ёлка в гости к нам пришла»	внутреннее	участники
14.02-18.02.2024	«Армейские будни»	внутреннее	участники
14.03-18.03.2024	«Музыка весны»	внутреннее	участники
23.05-27.05.2024	«Подведение итогов 2022-2024г.»	внутреннее	участники

## Календарно-тематический план 1 года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы техники плавания	1		1	
	2.					
	3.	Общие требования к рациональной технике плавания	1	1	2	
	4.	Основы техники плавания – кроль на груди	1		1	
Октябрь	5.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	6.	Основы техники плавания – кроль на спине	1	1	2	
ноябрь	7.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	8.	Основы техники плавания – кроль на спине		2	2	
декабрь	9.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	10.	Основы техники плавания – кроль на спине		2	2	
январь	11.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	12.	Основы техники плавания – кроль на спине		2	2	
февраль	13.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	14.	Основы техники плавания – кроль на спине		2	2	
март	15.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	16.	Основы техники плавания – кроль на спине		2	2	
апрель	17.	Основы техники плавания – кроль на груди		2	2	
	18.	Основы техники плавания – кроль на спине		2	2	
май	19.	Основы техники плавания – кроль на груди		1	1	
	20.	Основы техники плавания – кроль на спине		1	1	
	21.	Основы техники выполнения стартов		1	1	
	22.	Контроль подготовленности обучающихся		1	1	

