

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Исса  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «НЕПТУН»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.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  
Калугина Виктория Витальевна

р.п.Исса, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
Задачи на текущий учебный год	Обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах, формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания, обучить элементам различных способов плавания, ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде, способствовать развитию общих и специальных физических качеств, способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни, укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	1 раз в неделю по 1 часу

### Календарный учебный график

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

### Календарно-тематический план (для каждого года обучения)

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Основы техники плавания	1		1	
	2	Общие требования к рациональной технике плавания	0,5	0,5	1	
	3	Общие требования к рациональной технике плавания		1	1	

	4	Основы техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
октябрь	1	Основы техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
ноябрь	1	Основы техники плавания кроль на спине	0,5	0,5	1	
	2	Основы техники плавания кроль на спине	0,5	0,5	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
декабрь	1	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди	0,25	0,75	1	
	3	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
январь	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине	0,25	0,75	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
февраль	1	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
март	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
апрель	1	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	

	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
май	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники выполнения стартов		1	1	
	4	Контроль подготовленности обучающихся		1	1	
Итого:			4	32	36	

## Календарный план воспитательной работы объединения

### Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
октябрь	День наоборот посвященный «Дню учителя».	учрежденческое	участники
ноябрь	Соревнования по плаванию среди учащихся филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса, посвященных Дню народного единства.	учрежденческое	участники
ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области	региональное	участники
декабрь	Соревнования по плаванию «Новогодние старты» среди учащихся филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса	учрежденческое	участники
январь	Рождественские старты по плаванию среди учащихся филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса	учрежденческое	участники
февраль-март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников, посвященные памяти М.В. Плотниковой	муниципальное	участники
апрель	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области зона	региональное	участники
май	Соревнования по плаванию среди учащихся филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса посвященные «Дню победы»	учрежденческое	участники

