

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
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся -7-18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маркин Валерий Николаевич

р.п.Исса, 2023 г.

| | |
|--|--|
| Цель рабочей программы на текущий год | Всестороннее физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием. |
| Задачи на текущий учебный год | Сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания, способствовать развитию общих и специальных физических качеств. |
| Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально. | 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа |

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 | 216 |
| 2-й год обучения | | | | |

Календарно-тематический план (для каждого года обучения)

| Месяц | № зан. | Тема занятия | Кол-во часов | | | Примечание |
|----------|--------|---|--------------|----------|-------|------------|
| | | | Теория | Практика | Всего | |
| сентябрь | 1 | Вводное занятие | 1 | | 1 | |
| | 2 | ТБ на занятиях | 1 | | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития быстроты | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 4 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 5 | Упражнения для развития ловкости | 0,5 | 1,5 | 2 | |
| | 6 | Упражнения для развития гибкости | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 7 | Упражнения для развития силы | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 8 | Укрепление мышц плечевого пояса | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 9 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 10 | Упражнения на растяжку | 0,5 | 1,5 | 2 | |
| | 11 | Упражнения на координацию движения | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 12 | Упражнения для развития быстроты | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 13 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 14 | Упражнения для развития ловкости | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 15 | Упражнения для развития гибкости | 0,5 | 1,5 | 2 | |

| | | | | | | |
|---------|----|---|-----|-----|---|--|
| | 16 | Упражнения для развития силы | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 17 | Укрепление мышц плечевого пояса | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 18 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 19 | Упражнения на растяжку | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 20 | Упражнения на координацию движения | 0,5 | 1,5 | 2 | |
| октябрь | 1 | Основы техники плавания кролем на груди | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 2 | Основы техники плавания кролем на спине | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 3 | Основы техники плавания баттерфляем | 0,5 | 1,5 | 2 | |
| | 4 | Основы техники плавания брассом | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 5 | Старты, повороты | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 6 | Финиш | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 7 | Выполнение поворотов | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 8 | Основы техники плавания кролем на груди | 0,5 | 1,5 | 2 | |
| | 9 | Основы техники плавания кролем на спине | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 10 | Основы техники плавания баттерфляем | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 11 | Основы техники плавания брассом | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 12 | Старты, повороты | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 13 | Финиш | 0,5 | 1,5 | 2 | |
| | 14 | Выполнение поворотов | 0,5 | 0,5 | 1 | |
| | 15 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |
| | 16 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| | 17 | Упражнения для развития ловкости | | 1 | 1 | |
| | 18 | Упражнения для развития гибкости | | 2 | 2 | |
| | 19 | Упражнения для развития силы | | 1 | 1 | |
| | 20 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| ноябрь | 1 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 2 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 2 | 2 | |
| | 3 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 4 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| | 5 | Основы техники плавания кролем на груди | | 1 | 1 | |
| | 6 | Основы техники плавания кролем на спине | | 2 | 2 | |
| | 7 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 8 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| | 9 | Старты, повороты | | 1 | 1 | |
| | 10 | Финиш | | 1 | 1 | |
| | 11 | Выполнение поворотов | | 2 | 2 | |
| | 12 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|---------|----|---|--|---|---|--|
| | 13 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| | 14 | Упражнения для развития ловкости | | 1 | 1 | |
| | 15 | Упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | |
| | 16 | Упражнения для развития силы | | 2 | 2 | |
| | 17 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 18 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 19 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 20 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| декабрь | 1 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |
| | 2 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития ловкости | | 1 | 1 | |
| | 4 | Упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | |
| | 5 | Упражнения для развития силы | | 2 | 2 | |
| | 6 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 7 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 8 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 9 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| | 10 | Основы техники плавания кролем на груди | | 2 | 2 | |
| | 11 | Основы техники плавания кролем на спине | | 1 | 1 | |
| | 12 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 13 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| | 14 | Старты, повороты | | 1 | 1 | |
| | 15 | Финиш | | 2 | 2 | |
| | 16 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| | 17 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 18 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 19 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 20 | Упражнения на координацию движения | | 2 | 2 | |
| январь | 1 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |
| | 2 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития ловкости | | 2 | 2 | |
| | 4 | Упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | |
| | 5 | Упражнения для развития силы | | 1 | 1 | |
| | 6 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 7 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 8 | Упражнения на растяжку | | 2 | 2 | |
| | 9 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|---------|----|---|--|---|---|--|
| | 10 | Основы техники плавания кролем на груди | | 1 | 1 | |
| | 11 | Основы техники плавания кролем на спине | | 1 | 1 | |
| | 12 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 13 | Основы техники плавания брассом | | 2 | 2 | |
| | 14 | Старты, повороты | | 1 | 1 | |
| | 15 | Финиш | | 1 | 1 | |
| | 16 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| | 17 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 18 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 2 | 2 | |
| | 19 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 20 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| февраль | 1 | Упражнения для развития быстроты | | 2 | 2 | |
| | 2 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития ловкости | | 1 | 1 | |
| | 4 | Упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | |
| | 5 | Упражнения для развития силы | | 1 | 1 | |
| | 6 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 2 | 2 | |
| | 7 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 8 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 9 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| | 10 | Основы техники плавания кролем на груди | | 1 | 1 | |
| | 11 | Основы техники плавания кролем на спине | | 2 | 2 | |
| | 12 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 13 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| | 14 | Старты, повороты | | 1 | 1 | |
| | 15 | Финиш | | 1 | 1 | |
| | 16 | Выполнение поворотов | | 2 | 2 | |
| | 17 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 18 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 19 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 20 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| март | 1 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |
| | 2 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития ловкости | | 1 | 1 | |
| | 4 | Упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | |
| | 5 | Упражнения для развития силы | | 2 | 2 | |
| | 6 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|--------|----|---|---|---|---|--|
| | 7 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 8 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 9 | Упражнения на координацию движения | | 2 | 2 | |
| | 10 | Основы техники плавания кролем на груди | | 1 | 1 | |
| | 11 | Основы техники плавания кролем на спине | | 1 | 1 | |
| | 12 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 13 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| | 14 | Старты, повороты | | 2 | 2 | |
| | 15 | Финиш | | 1 | 1 | |
| | 16 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| | 17 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 18 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 19 | Упражнения на растяжку | | 2 | 2 | |
| | 20 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| апрель | 1 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |
| | 2 | Упражнения для развития ловкости | | 1 | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 2 | 2 | |
| | 4 | Упражнения для развития гибкости | | 1 | 1 | |
| | 5 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| | 6 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| | 7 | Упражнения на растяжку | | 1 | 1 | |
| | 8 | Основы техники плавания кролем на груди | | 2 | 2 | |
| | 9 | Упражнения на координацию движения | | 1 | 1 | |
| | 10 | Основы техники плавания кролем на спине | | 1 | 1 | |
| | 11 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 12 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| | 13 | Старты, повороты | | 2 | 2 | |
| | 14 | Финиш | | 1 | 1 | |
| | 15 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| | 16 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| | 17 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| | 18 | Старты, повороты | | 2 | 2 | |
| | 19 | Финиш | | 1 | 1 | |
| | 20 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| май | 1 | Контрольные соревнования | 1 | 1 | 2 | |
| | 2 | Контрольные соревнования | | 1 | 1 | |
| | 3 | Упражнения для развития быстроты | | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|---------------|---|----|-----|-----|--|
| 4 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств | | 1 | 1 | |
| 5 | Укрепление мышц плечевого пояса | | 1 | 1 | |
| 6 | Укрепление мышц брюшного пресса и ног | | 1 | 1 | |
| 7 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| 8 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| 9 | Финиш | | 1 | 1 | |
| 10 | Выполнение поворотов | | 2 | 2 | |
| 11 | Основы техники плавания баттерфляем | | 1 | 1 | |
| 12 | Основы техники плавания брассом | | 1 | 1 | |
| 13 | Финиш | | 1 | 1 | |
| 14 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| 15 | Основы техники плавания кролем на груди | | 2 | 2 | |
| 16 | Основы техники плавания кролем на спине | | 1 | 1 | |
| 17 | Старты, повороты | | 1 | 1 | |
| 18 | Финиш | | 1 | 1 | |
| 19 | Выполнение поворотов | | 1 | 1 | |
| 20 | Переводные соревнования | | 2 | 2 | |
| Итого: | | 19 | 197 | 216 | |

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

| Дата проведения <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i> | Наименование мероприятия | Статус мероприятия <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i> | Форма участия <i>(организаторы, участники, зрители)</i> |
|---|---|--|---|
| 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 | учрежденческое | участники |

| | | | |
|--------------|---|----------------|-----------|
| | плаванию среди учащихся филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса | | |
| 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 |
| июнь | Поход с учащимися филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса посвященный: «Дню России» | учрежденческое | участники |
| июнь | Областные финальные соревнования по плаванию среди школьников | региональное | участники |