

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

Н.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 2
Возраст учащихся -6-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Калугина Виктория Витальевна

р.п.Исса, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	-формирование интереса детей, подростков, к регулярным занятиям плаванием - достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности
Задачи на текущий учебный год	-укрепление здоровья и закаливание, Привитие стойких гигиенических навыков; -формирование жизненно необходимых навыков плавания; -обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; -развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); -формирование мотивации к Тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни; -воспитание морально-этических и волевых качеств; -формирование черт спортивного характера.
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				
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

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

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

	16	Выполнение поворотов		1	1	
	17	Выполнение поворотов		1	1	
	18	Финиш		2	2	
	19	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	20	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств		1	1	
январь	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	Выполнение поворотов		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	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	18	Упражнения на координацию движения		1	1	
	19	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	20	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
февраль	1	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	2	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	3	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	4	Упражнения для развития силы		2	2	
	5	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	6	Укрепление мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	7	Упражнения на растяжку		1	1	
	8	Упражнения на координацию движения		1	1	
	9	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	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		1	1	

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

	11	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	12	Основы техники плавания брассом		1	1	
	13	Старты, повороты		1	1	
	14	Финиш		1	1	
	15	Выполнение поворотов		1	1	
	16	Выполнение поворотов		2	2	
	17	Укрепление мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	18	Упражнения на растяжку		1	1	
	19	Упражнения на координацию движения		1	1	
	20	Старты, повороты		1	1	
май	1	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	3	Упражнения на растяжку		1	1	
	4	Упражнения на координацию движения		1	1	
	5	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	6	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	7	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	8	Основы техники плавания брассом		1	1	
	9	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	10	Выполнение поворотов		2	2	
	11	Упражнения на координацию движения		1	1	
	12	Контрольные соревнования	1		1	
	13	Контрольные соревнования		1	1	
	14	Контрольные соревнования		1	1	
	15	Финиш		2	2	
	16	Выполнение поворотов		1	1	
	17	Выполнение поворотов		1	1	
	18	Переводные соревнования	1		1	
	19	Переводные соревнования		1	1	
	20	Переводные соревнования		2	2	
Итого:			20	196	216	

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
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