

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 – 3

Возраст учащихся -9-18 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	Способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной. Развивать двигательную активность учащихся, координационные возможности, умение владеть своим телом.
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				
3-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 быстроты	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 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	1,5	2	
	19	Упражнения на растяжку	0,5	0,5	1	
	20	Упражнения на координацию движения	0,5	0,5	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	
	20	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
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		2	2	
	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		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	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	18	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств		1	1	
	19	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	20	Упражнения для развития гибкости		1	1	
декабрь	1	Упражнения для развития силы		1	1	
	2	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	3	Укрепление мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	4	Упражнения на растяжку		1	1	
	5	Упражнения на координацию движения		1	1	
	6	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	7	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	8	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	9	Основы техники плавания брассом		1	1	
	10	Старты, повороты		1	1	
	11	Финиш		1	1	
	12	Выполнение поворотов		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	14	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	15	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	16	Основы техники плавания брассом		1	1	
	17	Старты, повороты		1	1	
	18	Финиш		2	2	
	19	Выполнение поворотов		1	1	
	20	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств		1	1	
январь	1	Упражнения для развития быстроты		2	2	
	2	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	3	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	4	Упражнения для развития силы		1	1	
	5	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	6	Укрепление мышц брюшного пресса и ног		2	2	

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

	20	Укрепление мышц брюшного пресса и ног		1	1	
май	1	Упражнения на растяжку		1	1	
	2	Упражнения на координацию движения		1	1	
	3	Контрольные соревнования		2	2	
	4	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	5	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	6	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	7	Выполнение поворотов		2	2	
	8	Основы техники плавания брассом		1	1	
	9	Старты, повороты		1	1	
	10	Финиш		1	1	
	11	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	12	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	13	Упражнения на растяжку		1	1	
	14	Финиш		1	1	
	15	Выполнение поворотов		1	1	
	16	Финиш		1	1	
	17	Переводные соревнования		2	2	
	18	Переводные соревнования		1	1	
	19	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	20	Упражнения на растяжку		1	1	
Итого:			19	197	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	учрежденческое	участники

	«Новогодние старты» среди учащихся филиала ГАУДО МФТСЦ СОК «Нептун» в р.п. Исса		
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