

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Каменка
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМП»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В. Зелепутин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся - 7-18 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Закиров В.В.

г.Каменка, 2023 г.

<p>Цель рабочей программы на текущий год</p>	<p>Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся в процессе обучения плаванию</p>
<p>Задачи на текущий учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>заинтересованности в ведении здорового образа жизни;</p> <p>- воспитание морально-этических и волевых качеств;</p> <p>- формирование черт спортивного характера.</p>
Режим занятий в текущем учебном году	<p>2 раза в неделю по 2 часа</p> <p>2 раза в неделю по 1 часу</p>

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

2 год обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1.	Основы техники плавания	1	-	1	
	2.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1	

	3.	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
	5.	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	6.	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	7.	Основы техники плавания брассом	1	1	2	
	8.	Игры на воде	1	1	2	
	9.	Основы техники плавания	-	1	1	
	10.	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	11.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	12.	Упражнения на растяжку	1	1	2	
	13.	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	14.	Основы техники	-	1	1	

		плавания брассом				
	15.	Игры на воде	1	1	2	
	16.	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
октябрь	17.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	18.	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	19.	Основы техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	20.	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	
	21.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	22.	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	23.	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	24.	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	25.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	

	26.	Игры на воде	-	1	1	
	27.	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	28.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	29.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	30.	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	31.	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	32.	Игры на воде	-	2	2	
ноябрь	33.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	34.	Упражнения для развития скорости	-	1	1	
	35.	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	36.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	

	37.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	38.	Упражнения на укрепление мышц ног	-	1	1	
	39.	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	40.	Игры на воде	-	2	2	
	41.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	42.	Упражнения для развития скорости	-	1	1	
	43.	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	44.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	45.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	46.	Упражнения на укрепление мышц ног	-	1	1	
	47.	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	48.	Игры на воде	-	2	2	

декабрь	49.	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	50.	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	51.	Основы техники плавания кролем на спине	1	1	2	
	52.	Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
	53.	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	54.	Раскладка сил на дистанции	-	1	1	
	55.	Контрольные, текущие соревнования	1	1	2	
	56.	Игры на воде	-	2	2	
	57.	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	58.	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	59.	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	60.	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	

	61.	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	62.	Раскладка сил на дистанции	-	1	1	
	63.	Контрольные, текущие соревнования	-	2	2	
	64.	Игры на воде	-	2	2	
январь	65.	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	66.	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	67.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	68.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	69.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	70.	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	71.	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	2	
	72.	Основы техники плавания баттерфляем	1	1	2	

	73.	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	74.	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	75.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	76.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	77.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	78.	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	79.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	80.	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
февраль	81.	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	82.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	83.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	

	84.	Упражнения на координацию движения	1	1	2	
	85.	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	86.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	87.	Текущие соревнования	-	2	2	
	88.	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	89.	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	90.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	91.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	92.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	93.	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	94.	Основы техники плавания кролем на	-	1	1	

		спине				
	95.	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	96.	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
март	97.	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	98.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	99.	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	100.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	101.	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	102.	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	103.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	104.	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	105.	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	

	106.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	107.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	108.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	109.	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	110.	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	111.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	112.	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
апрель	113.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	-	1	1	
	114.	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	115.	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	116.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	117.	Основы техники	-	1	1	

		плавания кролем на спине				
118.		Основы техники плавания брассом	-	1	1	
119.		Текущие соревнования	-	2	2	
120.		Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
121.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
122.		Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
123.		Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
124.		Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
125.		Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
126.		Основы техники плавания брассом	-	1	1	
127.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
128.		Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	

май	129.	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	130.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	131.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	132.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	133.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	134.	Влияние физических упражнений организм человека	-	1	1	
	135.	Раскладка сил на дистанции	1	1	2	
	136.	Переводные соревнования	-	2	2	
	137.	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	138.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	139.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	140.	Упражнения на	-	2	2	

		координацию движения				
	141.	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	142.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	143.	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	144.	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
Итого:			19	197	216	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
24 сентября	Физкультурный праздник «Лучшие пловцы» мастер класс для младших групп	учрежденческое	участники, зрители

октябрь-ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области	региональное	участники
ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященные Дню народного единства	региональное	участники
2 ноября	Беседа «Значение режима дня для здоровья»»	внутреннее	участники
4 ноября	Мероприятие «День подвижных игр»	учрежденческое	участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	учрежденческое	участники
23-24 декабря	Мероприятие «Новогодняя ёлка»	учрежденческое	участники
27 декабря	Мероприятие «Игры на воде»	внутреннее	участники
5,6 января	Мероприятие «Рождественские старты»	учрежденческое	участники
18 февраля	Мероприятие «Смелые юнги»	учрежденческое	участники
3 марта	Мероприятие «Весёлые девчата»	учрежденческое	участники
марта	Областные открытые	региональное	участники

	соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти М.В. Плотниковой		
26 марта	«День юного пловца»	внутреннее	участники
31 марта	Спортивно-познавательное мероприятие «Безопасность на воде»	учрежденческое	организаторы, участники, зрители
апрель	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области	региональное	участники
7 апреля	Развлечение на воде «Космическая одиссея»	учрежденческое	участники
5 мая	«День Победы. Мы помним. Мы гордимся». Подготовка к сдаче норм ГТО.	учрежденческое	участники
18, 19 мая	Итоговые соревнования «Вперёд к победе!»	учрежденческое	участники