

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 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 - 8-18 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 заинтересованности в ведении здорового образа жизни; - воспитание морально-этических

	и волевых качеств; - формирование черт спортивного характера.
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза по 1 часу

Календарный учебный график

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

Календарно-тематический план

3 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-вочасов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1	-	1	
	2	Морально-волевая подготовка	1	-	1	
	3	Упражнения для	1	1	2	

		развития быстроты				
4		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
5		Упражнения для развития ловкости	1	-	1	
6		Упражнения для развития гибкости	1	-	1	
7		Закрепление техники плавания кролем на груди	1	1	2	
8		Закрепление техники плавания кролем на спине	1	1	2	
9		Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	
10		Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	
11		Закрепление техники плавания баттерфляем	1	1	2	
12		Упражнения на растяжку	1	1	2	
13		Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	
14		Упражнения на координацию движения	1		1	

	15	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	16	Закрепление техники плавания брассом	1	1	2	
октябрь	17	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	18	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	19	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	20	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	21	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	22	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	23	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	24	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	25	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	26	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	

	27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	28	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	29	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	30	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	31	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	32	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
ноябрь	33	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	34	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	35	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	36	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	37	Упражнения для	-	1	1	

		развития гибкости				
38		Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
39		Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
40		Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
41		Упражнения на координацию движения	-	1	1	
42		Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
43		Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
44		Упражнения на растяжку	-	2	2	
45		Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	

	46	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	
	47	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	48	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
декабрь	49	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	50	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	51	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	52	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	53	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	54	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	55	Упражнения для развития силы и	-	2	2	

		ВЫНОСЛИВОСТИ				
	56	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	57	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	59	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	60	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	61	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	62	Стартовый выход и финиширование	-	1	1	
	63	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	64	Укрепление мышц	-	2	2	

		плечевого пояса				
январь	65	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	66	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	67	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	68	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	69	Контрольные, текущие соревнования	1	1	2	
	70	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	71	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	

	72	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	73	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	74	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	75	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	76	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	77	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	-	2	2	
	78	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	79	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	80	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	

февраль	81	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	82	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	83	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	84	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	85	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	86	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	87	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	88	Упражнения для развития силы и	-	2	2	

		выносливости				
	89	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	90	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	91	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	92	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	93	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	94	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	95	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	96	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	2	2	
март	97	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	

	98	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	99	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	100	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	101	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	102	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	103	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	104	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	105	Упражнения на растяжку	-	1	1	

	106	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	107	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	108	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	109	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	110	Контрольные, текущие соревнования	-	1	1	
	111	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	112	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
апрель	113	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	114	Упражнения на координацию движения	-	1	1	

	115	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	116	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	117	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	118	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	119	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	120	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	121	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	122	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	1	1	

	123	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	124	Контрольные, текущие соревнования	-	2	2	
	125	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	126	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	127	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	128	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
май	129	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	130	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	

	131	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	132	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	133	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	134	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	135	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	136	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	137	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	138	Закрепление техники	-	1	1	

		плавания баттерфляем				
	139	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	140	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	141	Стартовый выход и финиширование	-	1	1	
	142	Переводные соревнования	-	1	1	
	143	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	144	Упражнения на растяжку	-	2	2	
Итого			18	198	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	организаторы, 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	учрежденческое	участники

	подвижных игр»		
декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	учрежденческое	участники
23-24 декабря	«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
март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти М.В. Плотниковой	региональное	участники
3 марта	Мероприятие «Весёлые девчата»	учрежденческое	участники
26 марта	«День юного пловца»	внутреннее	участники
31 марта	Спортивно-познавательное мероприятие «Безопасность на воде»	учрежденческое	организаторы, участники, зрители
апрель	Областные	региональное	участники

	соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области		
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