

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

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 - 7-14 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Катышов Е.А.

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

	<p>плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;</p> <p>- воспитание морально-этических и волевых качеств;</p> <p>- формирование черт спортивного характера.</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.</p>	<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
1-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

1 год обучения

Месяц	№	Тема занятия	Кол-вочасов	Примечание
-------	---	--------------	-------------	------------

	зан.		Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1		1	
	2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1		1	
	3.	Обучение основам техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	4.	Обучение основам техники плавания кролем на спине	1	1	2	
	5.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	7.	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
	8.	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	2	
	9.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	10.	Упражнения для развития ловкости		1	1	

	11.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
	12.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	13.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	14.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	15.	Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
	16.	Упражнения на координацию движения		2	2	
октябрь	17.	Игры на воде, в зале, на стадионе		1	1	
	18.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	19.	Упражнения на растяжку	1	1	2	
	20.	Упражнения на координацию движения	1	1	2	
	21.	Укрепления мышц		1	1	

	брюшного пресса и ног				
22.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
23.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
24.	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
25.	Упражнения на растяжку		1	1	
26.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
27.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
28.	Упражнения для развития быстроты		2	2	
29.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
30.	Контрольные, текущие соревнования		1	1	
31.	Упражнения на растяжку		2	2	
32.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	

ноябрь	33.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	34.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	35.	Игры на воде, в зале, на стадионе		2	2	
	36.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
	37.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	38.	Упражнения на растяжку		1	1	
	39.	Упражнения для развития быстроты		2	2	
	40.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
	41.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	42.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	

	43.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	44.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
	45.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	46.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	47.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		2	2	
	48.	Упражнения на координацию движения		2	2	
декабрь	49.	Игры на воде, в зале, на стадионе		1	1	
	50.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	51.	Обучение основам стартов, поворотов	1	1	2	
	52.	Обучение основам техники плавания брассом	1	1	2	

53.	Упражнения на растяжку		1	1	
54.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
55.	Контрольные, текущие соревнования	1	1	2	
56.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
57.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		1	1	
58.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
59.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
60.	Упражнения для развития ловкости		2	2	
61.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
62.	Обучение основам стартов, поворотов		1	1	
63.	Упражнения для развития силы и		2	2	

		выносливости				
	64.	Упражнения на растяжку		2	2	
январь	65.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	66.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	67.	Обучение основам техники плавания брассом		2	2	
	68.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
	69.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	70.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	71.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	1	1	2	
	72.	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	73.	Упражнения на растяжку		1	1	

	74.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	75.	Игры на воде, в зале, на стадионе		2	2	
	76.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	77.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	78.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	79.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
	80.	Упражнения на растяжку		2	2	
февраль	81.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	82.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	83.	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	84.	Обучение основам техники плавания	1	1	2	

		баттерфляем				
	85.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	86.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	87.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
	88.	Обучение основам техники плавания брассом		2	2	
	89.	Обучение основам стартов, поворотов		1	1	
	90.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		1	1	
	91.	Упражнения на растяжку		2	2	
	92.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	93.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	94.	Текущие соревнования		1	1	
	95.	Упражнения на координацию		2	2	

		движения				
	96.	Обучение основам техники плавания кролем на спине		2	2	
март	97.	Обучение основам техники плавания брассом		1	1	
	98.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	99.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		2	2	
	100.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	101.	Обучение основам техники плавания брассом		1	1	
	102.	Упражнения на растяжку		1	1	
	103.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
	104.	Игры на воде, в зале, на стадионе		2	2	
	105.	Упражнения на координацию		1	1	

		движения				
	106.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	107.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	108.	Обучение основам техники плавания брассом		2	2	
	109.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	110.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	111.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		2	2	
	112.	Упражнения для развития гибкости		2	2	
апрель	113.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	114.	Обучение основам стартов, поворотов		1	1	
	115.	Упражнения для развития гибкости		2	2	

116.	Упражнения для развития ловкости		2	2	
117.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		1	1	
118.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		1	1	
119.	Упражнения на растяжку		2	2	
120.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
121.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
122.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
123.	Обучение основам техники плавания кролем на груди		2	2	
124.	Упражнения для развития быстроты		2	2	
125.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	

	126.	Контрольные, текущие соревнования		1	1	
	127.	Обучение основам техники плавания брассом		2	2	
	128.	Упражнения на координацию движения		2	2	
май	129.	Обучение основам техники плавания брассом		1	1	
	130.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	131.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		2	2	
	132.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	133.	Упражнения на растяжку		1	1	
	134.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	135.	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	

	136.	Обучение основам техники плавания брассом		2	2	
	137.	Упражнения на растяжку		1	1	
	138.	Переводные соревнования		1	1	
	139.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		2	2	
	140.	Обучение основам техники плавания баттерфляем		2	2	
	141.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	142.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		1	1	
	143.	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	144.	Упражнения для развития силы и выносливости		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	зрители
31 октября	Квест «Марафон здоровья»	внутреннее	участники
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
4 ноября	Мероприятие «День	внутреннее	участники

	подвижных игр»		
23-24 декабря	Мероприятие «Новогодняя ёлка»	учрежденческое	участники
29 декабря	«День рекордов»	внутреннее	участники
4 января	«Новогодние веселые старты»	внутреннее	участники
5-6 января	Мероприятие «Рождественские старты»	учрежденческое	участники
18 февраля	Мероприятие «Смелые юнги»	учрежденческое	участники
3 марта	Мероприятие «Весёлые девчата»	учрежденческое	участники
март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти М.В. Плотниковой	региональное	участники
24 марта	Мероприятие «Папа, мама, я – морская семья»	учрежденческое	участники
27 марта	Мероприятие «В здоровом теле, здоровый дух!»	внутреннее	участники
31 марта	Спортивно-познавательное мероприятие «Безопасность на воде»	учрежденческое	зрители
апрель	Областные соревнования по плаванию среди учащихся	региональное	участники

	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