

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 МФТЦ

Н.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
Катышов Евгений Алексеевич

г.Каменка, 2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое плавание каждому школьнику» (далее Программа), разработана в соответствии:

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России N 391 от 01 июня 2021 года), с учетом основных положений Федерального закона N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России № 391 от 01.06.2021г.)

«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)

Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

Плавание — один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. вовремя занятия этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют

достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономических движений.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы.

Реализация «Дополнительной общеразвивающей программы по плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Отличительные особенности программы – особенностью данной программы является то, что она-модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей всех групп школьного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование. Возраст детей участвующих в реализации данной программы 9-18 лет.

Адресат программы. Программа адресована детям от 9 до 18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских

противопоказаний к занятиям плаванием. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно- физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Программа охватывает детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Психофизические особенности этих возрастных групп:

Младший школьный возраст (9-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит

становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Старший школьный возраст (15-18 лет). В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы – 216 часов.

3 год обучения: 216 часа в год.

Количество учебных недель в год: 36.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает:

- *базовый уровень* – основные задачи этого этапа - развитие физических качеств, совершенствование техники спортивных способов плавания и выявление дальнейшей специализации.

Средства:

-Общая и специальная физическая подготовка - ходьба, бег, спортивные игры,ОРУ, упражнения с отягощениями, изометрические упражнения и т.п.

-Общая плавательная подготовка - упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, преодоления средних и длинных дистанций по элементам и в полной координации, участие в соревнованиях и курсовках на разные дистанции всеми способами.

-Применяются все методы тренировки в различных комбинациях. Тренировки в преодолении отрезков с более продолжительными паузами отдыха;

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

На *базовом уровне* дети старшего возраста, за счет более развитых физических и биологических качеств, успевают за определенное время тренировки выполнять и проплывать задания и упражнения 100-200 метров, тогда как младшие дети за это же время успевают отработать такое же упражнение, проплывая 50-100 метров.

При работе над общефизическими качествами спортсменов учитываются возрастные особенности развития физических качеств ребенка. Так, у детей младшего возраста активно развиваются такие качества, как координация, гибкость, ловкость. У старших ребят к этим физическим качествам уже добавляются сила, выносливость. В связи с этим тренировки по ОФП корректируются исходя из возраста ребенка. Например, младшие ребята выполняют наклон туловища, касаясь руками пола, а старшие ребята выполняют наклон к полу, чередуя его с приседанием.

При плавании старшие ребята учитывая, что у них начинает развиваться сила и выносливость, используют в выполнении упражнений на воде дополнительный спортивный инвентарь, например: тормозной пояс, лопаты, утяжелители. А также весь тот инвентарь, что используют младшие дети: доски, колобашки.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по плаванию.

В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;
- участие в спортивных соревнования и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов плавания.

Образовательный процесс в объединениях ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

Планируемые результаты:

По окончанию **базового уровня** обучающиеся

будут знать:

- технику плавания, стартов и поворотов;
- особенности психологического настроя спортсмена;
- методы восстановления организма;

- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопингового кодекса;

будут уметь:

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.

Цель рабочей программы на текущий год	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
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков; - формирование жизненно необходимых навыков плавания;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	2 раза в неделю по 2 часа 2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график

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

обучения	2023г.			
----------	--------	--	--	--

Календарно-тематический план

3 год обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1		1	
	2.	Морально-волевая подготовка	1		1	
	3.	Закрепление техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	4.	Закрепление техники плавания кролем на спине	1	1	2	
	5.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	6.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	7.	Упражнения на	1	1	2	

		растяжку				
	8.	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
	9.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
	10.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	11.	Закрепление техники плавания кролем на груди		2	2	
	12.	Закрепление техники плавания брассом	1	1	2	
	13.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
	14.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	15.	Стартовый выход и финиширование	1	1	2	
	16.	Игры на воде, в зале, на стадионе		2	2	
октябрь	17.	Упражнения на		1	1	

		растяжку				
18.		Закрепление техники плавания кролем на спине		1	1	
19.		Закрепление техники плавания баттерфляем	1	1	2	
20.		Упражнения на координацию движения	1	1	2	
21.		Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
22.		Закрепление техники плавания брассом		1	1	
23.		Закрепление техники плавания кролем на груди		2	2	
24.		Контрольные, текущие соревнования	1	1	2	
25.		Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
26.		Игры на воде, в зале, на стадионе		1	1	
27.		Закрепление техники плавания кролем на		2	2	

		спине				
	28.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	29.	Закрепление техники плавания баттерфляем		1	1	
	30.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	31.	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	32.	Игры на воде, в зале, на стадионе		2	2	
ноябрь	33.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	34.	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств		1	1	
	35.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	36.	Упражнения на растяжку		2	2	
	37.	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	38.	Закрепление техники плавания баттерфляем		1	1	

39.	Закрепление техники плавания кролем на груди		2	2	
40.	Упражнения для развития силы и выносливости		2	2	
41.	Упражнения на растяжку		1	1	
42.	Закрепление техники плавания кролем на спине		1	1	
43.	Закрепление техники плавания баттерфляем		2	2	
44.	Упражнения для развития гибкости		2	2	
45.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
46.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
47.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
48.	Упражнения на растяжку		2	2	

декабрь	49.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	50.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	51.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	52.	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	2	
	53.	Закрепление техники плавания баттерфляем		1	1	
	54.	Упражнения для развития силы и выносливости	1		1	
	55.	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	56.	Контрольные, текущие соревнования		2	2	
	57.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
	58.	Игры на воде, в зале, на стадионе		1	1	
	59.	Закрепление техники плавания баттерфляем		2	2	

	60.	Упражнения на координацию движения		2	2	
	61.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	62.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	63.	Упражнения на растяжку		2	2	
	64.	Упражнения для развития силы и выносливости		2	2	
январь	65.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	66.	Упражнения на растяжку		1	1	
	67.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	68.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	69.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	

70.	Закрепление техники плавания кролем на спине		1	1	
71.	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
72.	Упражнения на растяжку		2	2	
73.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
74.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
75.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
76.	Упражнения для развития силы и выносливости		2	2	
77.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
78.	Закрепление техники плавания баттерфляем		1	1	
79.	Упражнения на координацию движения		2	2	
80.	Упражнения для развития ловкости		2	2	

февраль	81.	Закрепление техники плавания кролем на спине		1	1	
	82.	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	83.	Упражнения на координацию движения		2	2	
	84.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
	85.	Контрольные, текущие соревнования		1	1	
	86.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
	87.	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	88.	Закрепление техники плавания кролем на спине		2	2	
	89.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	90.	Упражнения на растяжку		1	1	

	91.	Закрепление техники плавания баттерфляем		2	2	
	92.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	93.	Закрепление техники плавания брассом		1	1	
	94.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	95.	Упражнения на координацию движения		2	2	
	96.	Упражнения на растяжку		2	2	
март	97.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	98.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	99.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	100.	Закрепление техники плавания брассом		2	2	
	101.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	

	102.	Упражнения на координацию движения		1	1	
	103.	Упражнения для развития быстроты		2	2	
	104.	Упражнения на растяжку		2	2	
	105.	Закрепление техники плавания кролем на груди		1	1	
	106.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	107.	Закрепление техники плавания брассом		2	2	
	108.	Упражнения на координацию движения		2	2	
	109.	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	110.	Закрепление техники плавания кролем на спине		1	1	
	111.	Упражнения для развития гибкости		2	2	

	112.	Закрепление техники плавания брассом		2	2	
апрель	113.	Закрепление техники плавания баттерфляем		1	1	
	114.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	115.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	116.	Закрепление техники плавания кролем на спине		2	2	
	117.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	118.	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	119.	Закрепление техники плавания брассом		2	2	
	120.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	121.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	122.	Упражнения для развития быстроты		1	1	

	123.	Упражнения на координацию движения		2	2	
	124.	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	125.	Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
	126.	Контрольные, текущие соревнования		1	1	
	127.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	128.	Закрепление техники плавания брассом		2	2	
май	129.	Упражнения на растяжку		1	1	
	130.	Закрепление техники плавания кролем на спине		1	1	
	131.	Закрепление техники плавания баттерфляем		2	2	
	132.	Упражнения на координацию движения		2	2	
	133.	Упражнения для		1	1	

		развития быстроты				
134.		Закрепление техники плавания брассом		1	1	
135.		Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
136.		Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
137.		Закрепление техники плавания баттерфляем		1	1	
138.		Переводные соревнования		1	1	
139.		Закрепление техники плавания брассом		2	2	
140.		Упражнения для развития гибкости		2	2	
141.		Упражнения для развития быстроты		1	1	
142.		Упражнения для развития силы и выносливости		1	1	
143.		Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
144.		Упражнения для развития гибкости		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
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	региональное	участники

	учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященные Дню народного единства		
4 ноября	Мероприятие «День подвижных игр»	внутреннее	участники
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	организаторы, участники
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