

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. Зелепутин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 5-7 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования

Болотникова С.В.

г.Каменка, 2023 г.

<p><b>Цель рабочей программы на текущий год</b></p>	<p>Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий по плаванию, а также организация свободного времени детей.</p>
<p><b>Задачи на текущий учебный год</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение плаванию;</li> <li>- формирование системы знаний о плавании, спортивной терминологии.</li> <li>- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма;</li> <li>- укрепление здоровья и закаливание;</li> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление</li> </ul>

	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение коммуникативных способностей обучающихся;</li> <li>- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;</li> <li>- воспитание морально-волевых качеств;</li> <li>- воспитание коллективности, товарищества.</li> </ul>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза по 1 часу

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>
1-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

### Календарно-тематический план

#### 1 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	-	1	
	2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	-	1	
	3	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	
	4	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	2	
	5	Обучение основам техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	6	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	7	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	8	Обучение основам техники плавания кролем на спине	1	1	2	

	9	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	10	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	11	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	12	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	13	Обучение основам техники плавания брассом	1	1	2	
	14	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	15	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	16	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
октябрь	17	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	

	18	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	19	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	20	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	
	21	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	22	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	23	Упражнения на координацию движения	1	1	2	
	24	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	25	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	26	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	27	Упражнения на растяжку	1	1	2	
	28	Укрепление мышц	-	2	2	

		плечевого пояса				
	29	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
	30	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
	31	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	32	Обучение основам техники плавания баттерфляем	1	1	2	
ноябрь	33	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	34	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	35	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	36	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	37	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	38	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	

	39	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	40	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	41	Обучение основам стартов, поворотов	1	1	2	
	42	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	43	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	44	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	45	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	46	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	47	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	-	2	2	
	48	Упражнения на координацию	-	2	2	



		движения				
декабрь	49	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	50	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	51	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	52	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	53	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	54	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	55	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	56	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	57	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	

	59	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	60	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	61	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
	62	Обучение основам стартов, поворотов	-	1	1	
	63	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	64	Контрольные, текущие соревнования	1	1	2	
январь	65	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	66	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	67	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	68	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	69	Упражнения на координацию	-	2	2	

		движения				
	70	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	71	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	72	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	73	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	74	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	75	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	76	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	77	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	78	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	79	Упражнения для	-	2	2	

		развития быстроты				
	80	Упражнения на растяжку	-	2	2	
февраль	81	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	82	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	83	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	84	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	85	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	86	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	87	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	88	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	89	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	

	90	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	91	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	92	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	93	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	94	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	95	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	96	Обучение основам стартов, поворотов	-	1	1	
март	97	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	98	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	99	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	100	Упражнения на	-	1	1	

		растяжку				
	101	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	102	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	103	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	104	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	105	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	106	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	107	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	108	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	109	Упражнения на координацию движения	-	2	2	

	110	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	111	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	112	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
апрель	113	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	114	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	115	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	116	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	117	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	2	2	
	118	Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	119	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	120	Упражнения на координацию	-	2	2	

		движения				
	121	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	122	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	123	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	124	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	125	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	126	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	127	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	128	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
май	129	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	130	Контрольные, текущие соревнования	-	2	2	
	131	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	



132	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
133	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
134	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
135	Упражнения на растяжку	-	1	1	
136	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
137	Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	2	2	
138	Упражнения на растяжку	-	2	2	
139	Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	1	1	
140	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
141	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
142	Обучение основам техники плавания	-	2	2	

		бассом				
	143	Обучение основам стартов, поворотов	-	1	1	
	144	Переводные соревнования	-	1	1	
<b>Итого</b>			19	197	216	

### Календарный план воспитательной работы объединения

#### Массовые и досуговые мероприятия

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

29 октября	Мероприятие «Подводный лабиринт»	внутреннее	участники
5 ноября	Мероприятие «День подвижных игр»	учрежденческое	участники
4 ноября	Мероприятие день наставника «Плывем по волшебной реке»	внутреннее	участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	учрежденческое	участники
23-24 декабря	«Новогодняя ёлка»	учрежденческое	участники
29 декабря	«День рекордов»	внутреннее	участники
2 января	Мастер-класс для детей первого года обучения	внутреннее	участники
5-6 января	Мероприятие «Рождественские старты»	учрежденческое	участники
18 февраля	Мероприятие «Смелые юнги»	учрежденческое	участники
3 марта	Мероприятие «Весёлые девчата»	учрежденческое	участники
24 марта	Мероприятие «Папа, мама, я – морская семья»	учрежденческое	участники
31 марта	Спортивно-	учрежденческое	зрители

	познавательное мероприятие «Безопасность на воде»		
7 апреля	Развлечение на воде «Космическая одиссея»	учрежденческое	участники
5 мая	«День Победы. Мы помним. Мы гордимся». Подготовка к сдаче норм ГТО.	учрежденческое	участники