

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. Зелепутин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся - 7-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Болотникова С.В.

г.Каменка, 2023 г.

<p>Цель рабочей программы на текущий год</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>Задачи на текущий учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй); - формирование системы знаний о плавании, спортивной терминологии. - обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма; - укрепление здоровья и закаливание; - развитие физических качеств; - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр; - овладение системой

	<p>практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>- расширение коммуникативных способностей обучающихся;</p> <p>- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;</p> <p>- воспитание морально-волевых качеств;</p> <p>- воспитание коллективности, товарищества.</p>
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
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

2 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Характеристика видов плавания	1	-	1	
	2	Питание пловца	1	-	1	
	3	Основы техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	4	Основы техники плавания кролем на спине	1	1	2	
	5	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	
	6	Упражнения на растяжку	1	-	1	
	7	Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
	8	Выполнение стартов, поворотов	1	1	2	
	9	Основы техники плавания баттерфляем	1	-	1	
	10	Основы техники плавания брассом	1	-	1	
	11	Упражнения на	1	1	2	

		координацию движения				
	12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
	13	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	
	14	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	
	15	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	
	16	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
октябрь	17	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	18	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	19	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	20	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	21	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	22	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	23	Основы техники	-	2	2	

		плавания брассом				
	24	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	25	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	26	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	27	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	28	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	29	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	30	Финиш	1	1	2	
	31	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	32	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
ноябрь	33	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	34	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	35	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	

	36	Основы техники плавания брассом	-	2	2	
	37	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	38	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	39	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	40	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	41	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	42	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	43	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	44	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	45	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	46	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	47	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	48	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	

декабрь	49	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	50	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	51	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	52	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	53	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	54	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	55	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	56	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	57	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	58	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	59	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	60	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	61	Основы техники	-	1	1	

		плавания брассом				
	62	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	63	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	64	Контрольные, текущие соревнования	-	1	1	
январь	65	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	66	Контрольные, текущие соревнования	-	1	1	
	67	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	68	Основы техники плавания брассом	-	2	2	
	69	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	70	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	71	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	72	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	73	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	74	Основы техники	-	1	1	

		плавания кролем на спине				
	75	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	76	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	77	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	78	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	79	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	80	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
февраль	81	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	82	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	83	Основы техники плавания брассом	-	2	2	
	84	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	85	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	86	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	

	87	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	88	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	89	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	90	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	91	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	92	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	93	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	94	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	95	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	96	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
март	97	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	98	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	99	Основы техники	-	2	2	

		плавания брассом				
100	Упражнения для развития гибкости	-	1	1		
101	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1		
102	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2		
103	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2		
104	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1		
105	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1		
106	Упражнения для развития быстроты	-	2	2		
107	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2		
108	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1		
109	Упражнения на координацию движения	-	1	1		
110	Упражнения для развития ловкости	-	2	2		
111	Игры на воде, в зале, на	-	2	2		

		стадионе				
	112	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
апрель	113	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	114	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	115	Основы техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	116	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	117	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	118	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	119	Основы техники плавания брассом	-	2	2	
	120	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	121	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	122	Основы техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	123	Упражнения на растяжку	-	2	2	

	124	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	125	Основы техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	126	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	127	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	128	Упражнения на растяжку	-	1	1	
май	129	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	130	Контрольные, текущие соревнования	-	2	2	
	131	Основы техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	132	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	133	Основы техники плавания брассом	-	1	1	
	134	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	135	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	136	Основы техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	137	Упражнения на	-	1	1	

		координацию движения				
	138	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	139	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	140	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	141	Основы техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	142	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	143	Финиш	-	2	2	
	144	Переводные соревнования	-	1	1	
Итого			17	199	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
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, зрители
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,	учрежденческое	участники

	мама, я – морская семья»		
31 марта	Спортивно-познавательное мероприятие «Безопасность на воде»	учрежденческое	зрители
7 апреля	Развлечение на воде «Космическая одиссея»	учрежденческое	участники
5 мая	«День Победы. Мы помним. Мы гордимся». Подготовка к сдаче норм ГТО.	учрежденческое	участники