

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
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 7-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Закиров В.В.

| | |
|--|--|
| Цель рабочей программы на текущий год | Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания. |
| Задачи на текущий учебный год | <ul style="list-style-type: none"> – обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; – формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания; – обучить элементам различных способов плавания; – ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде; – способствовать развитию общих и специальных физических качеств; – способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни; – укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний. |
| Режим занятий в текущем учебном году | 1 раз в неделю по 1 часу |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания | Количество учебных | Количество учебных |
|--------------|---------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|---------------------|------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | занятий | недель | часов |
| 1-й год обучения | 01 сентября 2023 г. | 31 мая 2024 г. | 36 | 36 |

Календарно-тематический план

1 года обучения

| Месяц | № зан. | Тема занятия | Кол-вочасов | | | Примечание |
|----------|--------|--|-------------|----------|-------|------------|
| | | | Теория | Практика | Всего | |
| сентябрь | 1 | Основы техники плавания | 1 | | 1 | |
| | 2 | Общие требования к рациональной технике плавания | 1 | | 1 | |
| | 3 | Основы техники плавания кроль на груди | 1 | | 1 | |
| | 4 | Основы техники плавания кроль на спине | 1 | | 1 | |
| октябрь | 5 | Общие требования к рациональной технике плавания | | 1 | 1 | |
| | 6 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 7 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|---------|----|--|--|---|---|--|
| | 8 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| ноябрь | 9 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 10 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| | 11 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 12 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| декабрь | 13 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 14 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| | 15 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 16 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| январь | 17 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 18 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| | 19 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 20 | Основы техники | | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|---------|----|---|--|---|---|--|
| | | плавания кроль на спине | | | | |
| февраль | 21 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 22 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| | 23 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 24 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| март | 25 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 26 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| | 27 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 28 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| апрель | 29 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 30 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |
| | 31 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 32 | Основы техники плавания кроль на спине | | 1 | 1 | |

| | | | | | | |
|--------|----|---|---|----|----|--|
| май | 33 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 34 | Основы техники плавания кроль на груди | | 1 | 1 | |
| | 35 | Основы техники выполнения стартов | | 1 | 1 | |
| | 36 | Контроль подготовленности обучающихся | | 1 | 1 | |
| Итого: | | | 4 | 32 | 36 | |