

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  
Болотникова С.В.

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

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных	Количество учебных

		<b>занятий</b>	<b>недель</b>	<b>часов</b>
1-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	36

**Календарно-тематический план**

**1 года обучения**

<b>Месяц</b>	<b>№ зан.</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-вочасов</b>			<b>Примечание</b>
			<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	
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	