

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
«ДЕТСКОЕ ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 3
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;

	<ul style="list-style-type: none"> - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - расширение коммуникативных способностей обучающихся; - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи; - воспитание морально-волевых качеств; - воспитание коллективности, товарищества.
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
3-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

3 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	-	1	
	2	Закаливание. Понятие о ЗОЖ	1	-	1	
	3	Закрепление техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	4	Закрепление 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	Закрепление техники плавания баттерфляем	1	-	1	
	10	Закрепление техники плавания брассом	1	-	1	
	11	Упражнения на координацию движения	1	1	2	
	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 быстроты	-	1	1	
	18	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	19	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	20	Закрепление техники	-	1	1	

		плавания кролем на груди				
	21	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	22	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	23	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	24	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	25	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	26	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	27	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	28	Закрепление 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	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
ноябрь	33	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	

	34	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	35	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
	36	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	37	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	38	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	39	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	40	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	41	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	42	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	43	Упражнения на координацию движения	-	2	2	
	44	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	45	Упражнения для развития	-	1	1	

		силы и выносливости				
	46	Закрепление 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	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	53	Закрепление 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	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	1	1	

	58	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	59	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	60	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	61	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	62	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	63	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	64	Контрольные, текущие соревнования	-	1	1	
январь	65	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	66	Контрольные, текущие соревнования	-	1	1	
	67	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	68	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	69	Закрепление 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	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
	74	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	1	1	
	75	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	76	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	77	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
	78	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	79	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
февраль	80	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	81	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	

82	Упражнения на растяжку	-	2	2	
83	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
84	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
85	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
86	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
87	Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
88	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
89	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
90	Закрепление 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	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
март	97	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	98	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	99	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	100	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	101	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	102	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	103	Закрепление 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	-	2	2	

		быстроты				
	107	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	108	Закрепление 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 стадионе	-	2	2	
	112	Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
апрель	113	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	114	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	115	Закрепление 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	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	120	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	121	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	122	Закрепление техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	123	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	124	Упражнения на координацию движения	-	1	1	
	125	Закрепление 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	-	2	2	
	130	Контрольные, текущие	-	2	2	

		соревнования				
131		Закрепление техники плавания кролем на спине	-	2	2	
132		Упражнения на растяжку	-	1	1	
133		Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
134		Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
135		Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
136		Закрепление техники плавания кролем на груди	-	1	1	
137		Упражнения на координацию движения	-	1	1	
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		Закрепление техники плавания баттерфляем	-	1	1	
142		Упражнения для развития	-	2	2	

		быстроты				
	143	Финиш	-	1	1	
	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	организаторы, участники, зрители
29 октября	Мероприятие «Подводный лабиринт»	внутреннее	участники
октябрь-ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций	региональное	участники

	Пензенской области		
5 ноября	Мероприятие «День подвижных игр»	учрежденческое	участники
4 ноября	Мероприятие день наставника «Плыдем по волшебной реке»	внутреннее	организаторы, участники
ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященные Дню народного единства	региональное	участники
декабрь	Областная эстафета по плаванию на призы Губернатора Пензенской области	региональное	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
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
31 марта	Спортивно- познавательное мероприятие «Безопасность на воде»	учрежденческое	организаторы, участники, зрители
апрель	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области	региональное	участники
7 апреля	Развлечение на воде	учрежденческое	участники

	«Космическая одиссея»		
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