

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

Катышов Е.А.

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	