

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
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 7-18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Чекашова Е.В.

г.Каменка, 2023 г.

<p>Цель рабочей программы на текущий год</p>	<p>Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся в процессе обучения плаванию</p>
<p>Задачи на текущий учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков; - формирование жизненно необходимых навыков плавания; - обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); - формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной

	заинтересованности в ведении здорового образа жизни; - воспитание морально- этических и волевых качеств; - формирование черт спортивного характера.
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 2 часа 2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

1 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	-	1	
	2	Правила поведения в	1	-	1	

		бассейне. Меры безопасности.				
	3	Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	2	-	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости	2	-	2	
	5	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	
	6	Упражнения для развития быстроты.	1	-	1	
	7	Упражнения для развития силы и выносливости. Упражнения для развития гибкости.	1	1	2	
	8	Упражнения на растяжку. Упражнения для развития ловкости.	1	1	2	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	
	10	Упражнения для	-	1	1	

		развития быстроты				
	11	Упражнения на координацию движения. Обучение основам техники плавания кролем на груди	2	-	2	
	12	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на спине	2	-	2	
	13	Упражнения на растяжку.	-	1	1	
	14	Упражнения на координацию движения.	1	-	1	
	15	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	16	Упражнения на координацию движения. Игры на воде, в зале, на стадионе.	1	1	2	
октябрь	17	Укрепление мышц плечевого пояса.	-	1	1	
	18	Упражнения на	-	1	1	

		растяжку.				
	19	Упражнения на координацию движения. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	20	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	21	Упражнения для развития быстроты.	-	1	1	
	22	Упражнения для развития ловкости.	-	1	1	
	23	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	24	Упражнения для развития силы и выносливости. Обучение основам техники плавания кролем на спине	-	2	2	

	25	Упражнения на растяжку.	-	1	1	
	26	Упражнения для развития гибкости.	-	1	1	
	27	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	28	Упражнения на координацию движения. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	29	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	1	-	1	
	30	Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	1	1	
	31	Упражнения для развития силы и выносливости. Обучение основам стартов, поворотов.	1	1	2	
	32	Упражнения на координацию движения. Обучение основам	-	2	2	

		стартов, поворотов.				
ноябрь	33	Игры на воде, в зале, на стадионе.	-	1	1	
	34	Упражнения для развития ловкости.	-	1	1	
	35	Игры на воде, в зале, на стадионе.	-	2	2	
	36	Упражнения на растяжку. Обучение основам техники плавания брассом.	1	1	2	
	37	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
	38	Упражнения для развития ловкости.	-	1	1	
	39	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания кролем на груди	-	2	2	
	40	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	41	Упражнения для развития скоростно-	-	1	1	

		силовых качеств.				
	42	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	43	Упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	44	Упражнения для развития силы и выносливости. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	45	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	46	Укрепление мышц плечевого пояса.	-	1	1	
	47	Упражнения для развития ловкости. Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	48	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания	1	1	2	

		баттерфляем				
декабрь	49	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	50	Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	1	1	
	51	Упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	52	Упражнения на растяжку. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	53	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	54	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	55	Упражнения на растяжку. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	56	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам	-	2	2	

		техники плавания баттерфляем.				
	57	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	58	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	59	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	60	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	61	Обучение основам стартов, поворотов.	-	1	1	
	62	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	
	63	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	

	64	Игры на воде, в зале, на стадионе.	-	2	2	
январь	65	Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	1	1	
	66	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	67	Игры на воде, в зале, на стадионе.	-	2	2	
	68	Упражнения для развития силы и выносливости. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	69	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	70	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
	71	Упражнения на координацию движения. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	72	Упражнения для	-	2	2	

		развития гибкости. Обучение основам техники плавания кролем на груди.				
	73	Упражнения на растяжку.	-	1	1	
	74	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	75	Упражнения для развития ловкости. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	76	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания баттерфляем	-	2	2	
	77	Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	1	1	
	78	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	79	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Обучение основам техники плавания	-	2	2	

		бассом.				
	80	Упражнения на растяжку. Обучение основам техники плавания бассом.	-	2	2	
февраль	81	Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	1	1	
	82	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
	83	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	84	Упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	85	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	86	Упражнения для развития ловкости.	-	1	1	
	87	Упражнения на растяжку. Обучение	-	2	2	

		основам техники плавания баттерфляем.				
	88	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	89	Упражнения для развития быстроты.	-	1	1	
	90	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
	91	Упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	92	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	93	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	94	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	

	95	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	96	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
март	97	Обучение основам стартов, поворотов	-	1	1	
	98	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	99	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	100	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	101	Контрольные, текущие соревнования.	-	1	1	

102	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
103	Упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
104	Упражнения на растяжку. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
105	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	-	1	1	
106	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
107	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
108	Упражнения для развития ловкости. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
109	Игры на воде, в зале, на	-	1	1	

		стадионе.				
	110	Упражнения на растяжку.	-	1	1	
	111	Упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	112	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
апрель	113	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	114	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	-	1	1	
	115	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
	116	Упражнения на растяжку. Обучение основам техники плавания кролем на	-	2	2	

		спине.				
	117	Игры на воде, в зале, на стадионе.	-	1	1	
	118	Упражнения для развития гибкости.	-	1	1	
	119	Упражнения для развития ловкости. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	120	Упражнения для развития силы и выносливости. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	121	Укрепления мышц брюшного пресса и ног.	-	1	1	
	122	Упражнения для развития быстроты.	-	1	1	
	123	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	124	Упражнения для	-	2	2	

		развития ловкости. Обучение основам техники плавания брассом.				
	125	Упражнения на растяжку.	-	1	1	
	126	Упражнения для развития гибкости.	-	1	1	
	127	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	128	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	-	2	2	
май	129	Упражнения на растяжку.	-	1	1	
	130	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
	131	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам	-	2	2	

		стартов, поворотов.				
	132	Контрольные, текущие соревнования.	-	2	2	
	133	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	-	1	1	
	134	Упражнения для развития гибкости.	-	1	1	
	135	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	136	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	-	2	2	
	137	Упражнения для развития ловкости.	-	1	1	
	138	Упражнения для развития гибкости.	-	1	1	
	139	Укрепление мышц плечевого пояса. Обучение основам техники плавания	-	2	2	

		кролем на груди.				
	140	Упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	-	2	2	
	141	Упражнения на координацию движения.	-	1	1	
	142	Упражнения для развития силы и выносливости.	-	1	1	
	143	Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания брассом.	-	2	2	
	144	Упражнения на растяжку. Переводные соревнования.	-	2	2	
Итого			19	197	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,	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
---	-------------------------------------	---	---

		региональное, всероссийское)	
10 сентября	Консультация на групповом родительском собрание: «Оздоровительное значение плавания».	внутреннее	организаторы, зрители
24 сентября	Физкультурный праздник «Лучшие пловцы» мастер класс для младших групп	учрежденческое	организаторы, участники, зрители
1 ноября	Мероприятие «День здоровья на воде»	внутреннее	организаторы, участники
4 ноября	Мероприятие «День подвижных игр»	учрежденческое	организаторы, участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	учрежденческое	участники
23-24 декабря	Мероприятие «Новогодняя ёлка»	учрежденческое	организаторы, участники
28 декабря	Мероприятие «Морское веселье на воде»	внутреннее	организаторы, участники
5,6 января	Мероприятие «Рождественские старты»	учрежденческое	организаторы, участники
18 февраля	Мероприятие «Смелые юнги»	учрежденческое	организаторы, участники
3 марта	Мероприятие	учрежденческое	организаторы,

	«Весёлые девчата»		участники
март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти М.В. Плотниковой	региональное	участники
24 марта	Мероприятие «Праздник дружбы на воде»	внутреннее	организаторы, участники
31 марта	Спортивно-познавательное мероприятие «Безопасность на воде»	учрежденческое	организаторы, участники, зрители
7 апреля	Развлечение на воде «Космическая одиссея»	учрежденческое	организаторы, участники
5 мая	Мероприятие «День Победы. Мы помним. Мы гордимся». Подготовка к сдаче норм ГТО.	учрежденческое	организаторы, участники
18, 19 мая	Итоговые соревнования «Вперёд к победе!»	учрежденческое	организаторы, участники