

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Лунино  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ДЕЛЬФИН»



«Утверждаю»  
Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В.Зелепугин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2023- 2024 учебный год**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»**

Форма реализации программы – очная  
Год обучения – 1-й год обучения  
Возраст учащихся – 7-15 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Былинкина Елена Александровна



сентябрь	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях плаванием. История возникновения плавания	1	-	1	
	2	Упражнение на ознакомление с водой и всплывание	-	1	1	
	3	Погружение под воду. Знакомство с глубиной.	-	1	1	
	4	Скольжение на спине. Прыжки в воду «солдатином»	-	1	1	
октябрь	5	Скольжение на спине с работой ног	-	1	1	
	6	Скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания	-	1	1	
	7	Упражнения скольжения с работой ног и дыханием	-	1	1	
	8	Скольжение на груди и спине	-	1	1	
ноябрь	9	Скольжение на груди и спине. Работа одной рукой ( вторая на опоре)	-	1	1	
	10	Имитация гребков на груди и спине на суше. То же в воде.	-	1	1	
	11	Прыжки в воду ногами вниз. Скольжение кролем с работой ног	-	1	1	
	12	Прыжки в воду ногами вниз. Скольжение кролем с работой ног	-	1	1	
декабрь	13	Упражнения на изучения стиля кроль на груди и спине	-	1	1	
	14	Упражнения на изучения стиля кроль на груди и спине	-	1	1	
	15	Упражнения на изучения стиля кроль на груди и спине	-	1	1	

	16	Упражнения на изучения стиля кроль на груди и спине	-	1	1	
январь	17	Совершенствование скольжения кролем на груди и спине.	-	1	1	
	18	Совершенствование скольжения кролем на груди и спине.	-	1	1	
	19	Совершенствование скольжения кролем на груди и спине.	-	1	1	
	20	Совершенствование скольжения кролем на груди и спине.	-	1	1	
февраль	21	Специальная гимнастика пловца на суше. Совершенствование изученных упражнений.	-	1	1	
	22	Совершенствование изученных упражнений.	-	1	1	
	23	Совершенствование изученных упражнений.	-	1	1	
	24	Совершенствование изученных упражнений.	-	1	1	
март	25	Зачётное занятие (умение правильно демонстрировать изученные упражнения)	-	1	1	
	26	Упражнения на изучение кроля на груди и спине	-	1	1	
	27	Упражнения на изучения кроля на груди и спине	-	1	1	
	28	Упражнения на изучения кроля на груди и спине	-	1	1	
апрель	29	Упражнения на изучения кроля на груди и спине	-	1	1	
	30	Упражнения на изучения кроля на груди и спине	-	1	1	
	31	Повторное проплывание отрезков 25 м избранным стилем	-	1	1	

	32	Повторное проплывание отрезков 25 м избранным стилем	-	1	1	
май	33	Повторное проплывание отрезков 25 м избранным стилем	-	1	1	
	34	Повторное проплывание отрезков 25 м избранным стилем	-	1	1	
	35	Повторное проплывание отрезков 25 м избранным стилем	-	1	1	
	36	Итоговое зачётное занятие	-	1	1	
Итого:			1	35	36	

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ.  
МАССОВЫЕ ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
сентябрь	контрольное тестирование	внутреннее	участники
май	итоговый экзамен	внутреннее	участники