

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

П.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
Морозова Людмила Валерьевна

р.п. Лунино, 2023 год

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"> – 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	Например: 1 раз 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 2023 года	31 мая 2024 года	36	36

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ого года обучения

месяц	№	Тема занятия	Количество часов			Примечания При нагрузке 36 часов
			теори я	практ ика	всего	
сентябрь	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	

	2	ОФП: подводящие упражнения на суше. Ознакомление с водой.	-	1	1	
	3	Ознакомление с водой.	-	1	1	
	4	Ознакомление с водой.	-	1	1	
октябрь	5	ОФП: развитие гибкости. Скольжение «Стрелка»	-	1	1	
	6	Скольжение на воде.	-	1	1	
	7	Упражнения на расслабление.	-	1	1	
	8	Упражнение на расслабление.	-			
ноябрь	9	Дыхательные упражнения.	-	1	1	
	10	Работа ног при кроле.	-	1	1	
	11	Работа рук при кроле.	-	1	1	
	12	Работа рук и ног в полной координации.	-	1	1	
декабрь	13	Дыхательные упражнения.	-	1	1	
	14	Работа ног при кроле.	-	1	1	
	15	Работа рук при кроле.	-	1	1	
	16	Работа рук и ног в полной координации.	-	1	1	
январь	17	Дыхательные упражнения.	-	1	1	
	18	Работа ног при кроле.	-	1	1	
	19	Работа рук при кроле.	-	1	1	
	20	Работа рук и ног в полной координации.	-	1	1	
февраль	21	Дыхательные упражнения.	-	1	1	
	22	Работа ног при кроле на спине.	-	1	1	
	23	Работа рук при кроле на спине.	--	1	1	
	24	Работа рук и ног в полной координации.	-	1	1	
март	25	Старт из воды.	-	1	1	
	26	Прыжки в воду.	-	1	1	
	27	Старт с бортика.	-	1	1	
	28	Старт с тумбочки.		1	1	
апрель	29	Дыхательные упражнения.	-	1	1	
	30	Работа ног при кроле.	-	1	1	
	31	Работа рук при кроле.	-	1	1	
	32	Работа рук и ног в полной координации.		1	1	
май	33	Работа рук и ног в полной координации.		1	1	
	35	Правила безопасного поведения на водоемах.	1	- 1	1	
	36	Контрольное упражнение.			1	

Итого:			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