

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 ТАУДО МФТСЦ

П.В.Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023- 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – 1-й год обучения
Возраст учащихся – 7-14 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Морозова Людмила Валерьевна

р.п. Лунино, 2023 год

Цель рабочей программы на текущий год	Всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания; - способствовать развитию общих и специальных физических качеств; -способствовать укреплению физиологических систем организма- сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной; -развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом; -сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни; -воспитывать морально- волевые качества личности: само организованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.
Режим занятий в текущем учебном году	3 раза в неделю по 2 часа, 6 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	01.09.2023 г	31.05.2024г	36	216

Календарно-тематический план 1-го года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	История возникновения и развития плавания как вида спорта. Правила поведения на воде, режим дня юного пловца.	2		2	
	2	Игры, эстафеты в сухом зале, на стадионе.	1	1	2	
	3	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств пловца.	1	1	2	
	4	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	1	1	2	
	5	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.	1	1	2	

	6	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	1	1	2	
	7	ОФП. Упражнение на развитие ловкости пловца.	1	1	2	
	8	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.	1	1	2	
	9	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	1	1	2	
	10	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.	1	1	2	
	11	СФП. Упражнение на развитие координации движений.	1	1	2	
	12	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца.	1	1	2	
ок тя бр ь	13	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.	1	1	2	
	14	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	15	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца.		2	2	
	16	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	17	ОФП. Упражнение на развитие ловкости пловца.		2	2	
	18	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств пловца		2	2	
	19	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	20	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	21	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.	1	1	2	
	22	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	23	СФП. Упражнение на растяжку.	1	1	2	
	24	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
но яб рь	25	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	26	ОФП. Упражнения, направленные на		2	2	

де ка бр ь		развитие скоростно -силовых качеств пловца				
	27	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	28	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	29	ОФП. Упражнение на развитие ловкости пловца.		2	2	
	30	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца.		2	2	
	31	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
	32	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	33	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	34	Обучение основам стартов, поворотов.		2	2	
	35	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	36	СФП. Упражнение на растяжку.		2	2	
	37	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	38	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств пловца		2	2	
	39	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	40	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	41	СФП. Упражнение на растяжку.		2	2	
	42	ОФП. Упражнения, направленные на развитие ловкости пловца.		2	2	
	43	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	44	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
	45	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	46	Контрольные, текущие соревнования		2	2	
	47	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	48	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания		1	1	

		баттерфляем. Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		1	1	
ян ва рь	49	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	50	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств пловца		2	2	
	51	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	52	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	53	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца.		2	2	
	54	ОФП. Упражнения, направленные на развитие ловкости пловца.		2	2	
	55	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	56	СФП. Упражнение на растяжку.		2	2	
	57	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	58	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания на груди.		2	2	
	59	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	60	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем. Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		1 1	1 1	
фе вр ал ь	61	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	62	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств пловца		2	2	
	63	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	64	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	65	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	66	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца.		2	2	
	67	Техническая подготовка. Обучение		2	2	

		основам техники плавания кролем на груди.				
	68	СФП. Упражнение на растяжку.		2	2	
	69	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	70	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	71	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	72	ОФП. Упражнения направленные на развитие ловкости. Обучение основам стартов, поворотов		1 1	1 1	
ма рт	73	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	74	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	75	ОФП. Упражнения, направленные на развитие ловкости пловца.		2	2	
	76	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	77	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	78	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	79	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
	80	СФП. Упражнение на растяжку.		2	2	
	81	ОФП. Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости пловца.		2	2	
	82	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	83	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	84	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
ап ре ль	85	ОФП. Упражнения, направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	86	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	87	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
	88	Техническая подготовка. Обучение		2	2	

		основам техники плавания кролем на спине.				
	89	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	90	Контрольные, текущие соревнования.		2	2	
	91	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	92	СФП. Упражнения на координацию СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		1 1	1 1	
	93	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	94	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца. СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		1 1	1 1	
	95	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам стартов, поворотов.		1 1	1 1	
	96	Игры на стадионе, мониторинг физической подготовленности.	1	1	2	
ма й	97	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	98	Игры на воде, в зале, стадионе.	1	1	2	
	99	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	100	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	101	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	102	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	103	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	104	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	105	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	106	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	107	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	108	Переводные соревнования.		1	1	
			18	198	216	

