

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
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы – очная

Год обучения – 2-й год обучения

Возраст учащихся – 9-16 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Былинкина Елена Александровна

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"> - детализированное разучивание техники плавание кролем на груди и спине; - начальное обучение технике брасс и баттерфляй; - уметь проплыть избранным стилем дистанцию от 50 до 100 м; - способствовать развитию общих и специальных физических качеств; - 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: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие; |
| Режим занятий в текущем учебном году | 3 раза в неделю по 2 часа |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1 | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 216 |

Календарно-тематический план 1 года обучения

| месяц | № занятия | Содержание занятия | Количество часов | | | Примечания |
|--------------------------------------|-----------|--|------------------|----------|-------|-----------------------|
| | | | теория | практика | всего | При нагрузке 36 часов |
| С Е Н Т Я Б Р Ь | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по т/б. ОФП упражнения для развития гибкости. | 1 | 1 | 2 | |
| | 2 | СФП на координацию движений. | 1 | 1 | 2 | |
| | 3 | ОФП упражнения для развития силы и выносливости. | 1 | 1 | 2 | |
| | 4 | ОФП упражнения для развития ловкости. Обучение основам техники плавания на груди . | - | 2 | 2 | |
| | 5 | СФП на координацию движений. Обучение основам техники плавания на груди. | - | 2 | 2 | |
| | 6 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам техники плавания на груди. | - | 2 | 2 | |
| | 7 | ОФП упражнения для развития гибкости. | 1 | 1 | 2 | |
| | 8 | СФП на координацию движений. Контрольные упражнения. | 1 | 1 | 2 | |
| | 9 | СФП упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног. | 1 | 1 | 2 | |
| | 10 | ОФП упражнения для развития быстроты. Обучение основам техники плавания на спине. | 1 | 1 | 2 | |
| | 11 | ОФП упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Обучение основам техники плавания на спине. | - | 2 | 2 | |
| | 12 | ОФП упражнения для развития силы и выносливости. Обучение основам техники плавания на спине. | - | 2 | 2 | |
| О К Т Я Б Р Ь | 13 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног. | 1 | 1 | 2 | |
| | 14 | ОФП упражнения для развития гибкости. Игры. | - | 2 | 2 | |
| | 15 | ОФП упражнения для развития ловкости. Обучение основам техники плавания на груди. | - | 2 | 2 | |
| | 16 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | 1 | 1 | 2 | |
| | 17 | ОФП упражнения для развития силы и выносливости. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |
| | 18 | СФП на координацию движений. | 1 | 1 | 2 | |
| | 19 | ОФП упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |
| | 20 | ОФП упражнения для развития быстроты. Игры на воде | - | 2 | 2 | |
| | 21 | СФП на координацию движений. | 1 | 1 | 2 | |
| | 22 | ОФП упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СФП на координацию движений | - | 2 | 2 | |
| | 23 | ОФП упражнения для развития гибкости. Обучение основам техники плавания на груди. | - | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----|--|---|---|---|--|
| | 24 | ОФП упражнения для развития ловкости. Спортивные игры. | - | 2 | 2 | |
| Н О Я Б Р Ь | 25 | ОФП упражнения для развития силы и выносливости. | - | 2 | 2 | |
| | 26 | СФП на координацию движений. | 1 | 1 | 2 | |
| | 27 | ОФП упражнения для развития быстроты. Игры в зале.. | - | 2 | 2 | |
| | 27 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. Игры на воде | - | 2 | 2 | |
| | 29 | ОФП упражнения для развития быстроты. | - | 2 | 2 | |
| | 30 | СФП на координацию движений. | 1 | 1 | 2 | |
| | 31 | ОФП упражнения для развития гибкости. | - | 2 | 2 | |
| | 32 | ОФП упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СФП укрепление мышц плечевого пояса | - | 2 | 2 | |
| | 33 | ОФП упражнения для развития ловкости. | - | 2 | 2 | |
| | 34 | ОФП упражнения для развития силы и выносливости. Игры на воде. | - | 2 | 2 | |
| | 35 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног. | - | 2 | 2 | |
| | 36 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| Д Е К А Б Р Ь | 37 | ОФП упражнения для развития ловкости. Игры на воде. | - | 2 | 2 | |
| | 38 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 39 | ОФП упражнения для развития быстроты. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |
| | 40 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 41 | ОФП упражнения для развития гибкости. | - | 2 | 2 | |
| | 42 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| | 43 | ОФП упражнения для развития быстроты. | - | 2 | 2 | |
| | 44 | ОФП упражнения для развития силы и выносливости. СФП на координацию движений | - | 2 | 2 | |
| | 45 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног. | - | 2 | 2 | |
| | 46 | ОФП упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Контрольная тренировка | - | 2 | 2 | |
| | 47 | ОФП упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения. | - | 2 | 2 | |
| | 48 | ОФП упражнения для развития ловкости. | - | 2 | 2 | |
| Я Н В А Р Ь | 49 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| | 50 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 51 | ОФП упражнения для развития гибкости. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |
| | 52 | ОФП упражнения для развития быстроты. | - | 2 | 2 | |
| | 53 | Обучение основам техники плавания на груди и спине. | - | 2 | 2 | |
| | 54 | Обучение основам стартов и поворотов. | - | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----|--|---|---|---|--|
| | 55 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| | 56 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 57 | Обучение основам техники плавания на груди и спине. | - | 2 | 2 | |
| | 58 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног | - | 2 | 2 | |
| | 59 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |
| | 60 | ОФП упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | - | 2 | 2 | |
| Ф Е В Р А Л Ь | 61 | Обучение основам техники плавания на груди и спине. | - | 2 | 2 | |
| | 62 | Обучение основам техники плавания на груди и спине. | - | 2 | 2 | |
| | 63 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 64 | Обучение основам стиля баттерфляя. | - | 2 | 2 | |
| | 65 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| | 66 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 67 | Обучение основам стиля баттерфляя | - | 2 | 2 | |
| | 68 | СФП на координацию движений. Обучение основам техники плавания на спине. | | 2 | 2 | |
| | 69 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам стартов и поворотов. | - | 2 | 2 | |
| | 70 | СФП укрепление мышц плечевого пояса | - | 2 | 2 | |
| | 71 | ОФП упражнения для развития гибкости. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |
| | 72 | ОФП упражнения для развития быстроты. | - | 2 | 2 | |
| | 73 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| М А Р Т | 74 | Обучение основам техники плавания на груди и спине. | - | 2 | 2 | |
| | 75 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног | - | 2 | 2 | |
| | 76 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| | 77 | Обучение основам стиля баттерфляя. | - | 2 | 2 | |
| | 78 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| | 79 | ОФП упражнения для развития быстроты. | - | 2 | 2 | |
| | 80 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 81 | Обучение основам техники плавания на груди и спине. | - | 2 | 2 | |
| | 82 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 83 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. Контрольные упражнения. | - | 2 | 2 | |
| | 84 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 85 | СФП на координацию движений. | - | 2 | 2 | |
| А П | 86 | СФП укрепление мышц плечевого пояса. | - | 2 | 2 | |
| | 87 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 88 | СФП укрепление мышц брюшного пресса и ног. Игры в зале. | - | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|------------------|-----|---|----|-----|-----|--|
| Р Е Л Ь | 89 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 90 | Обучение основам техники плавания на груди. | - | 2 | 2 | |
| | 91 | ОФП упражнения для развития гибкости. | - | 2 | 2 | |
| | 92 | Обучение основам техники плавания на груди. | - | 2 | 2 | |
| | 93 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| | 94 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| | 95 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| | 96 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| М А Й | 97 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| | 98 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| | 99 | ОФП упражнения для развития ловкости. Контрольные упражнения. | - | 2 | 2 | |
| | 100 | Обучение основам техники плавания баттерфляем. | - | 2 | 2 | |
| | 101 | ОФП упражнения для развития гибкости. Игры в зале. | 1 | 1 | 2 | |
| | 102 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 103 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 104 | Обучение основам техники плавания брасс. | | 2 | 2 | |
| | 105 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 106 | Обучение основам техники плавания брасс. | - | 2 | 2 | |
| | 107 | Контрольное тестирование. | 1 | 1 | 2 | |
| | 108 | Игры на воде. Заключительное занятие. Задачи на каникулы. | 1 | 1 | 2 | |
| | | Итого: | 17 | 199 | 216 | |

**Календарный план воспитательной работы объединения
Массовые и досуговые мероприятия**

| Дата проведения | Наименования мероприятия | Статус мероприятия | Форма участия |
|-----------------|--|--------------------|---------------|
| Сентябрь | День открытых дверей. Презентация объединения «Плавание» | внутреннее | участники |
| Октябрь | «Засветись» беседа о безопасности | групповое | организатор, |

| | | | |
|---------|--|------------|------------------------|
| | дорожного движения | | участники |
| Ноябрь | « Какими качествами должен обладать пловец»-диспут | групповое | организатор, участники |
| Декабрь | Родительское собрание | групповое | организатор |
| Январь | « Весёлые эстафеты» | групповое | участники |
| Февраль | « А, ну-ка, мальчики! | внутреннее | участники |
| Март | « А, ну-ка, девочки! | внутреннее | участники |
| Апрель | « Твой день» - беседа о важности режима дня | внутреннее | участники |
| Май | Поход | групповое | участники |