

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 АУДО МФТСЦ

П.В.Зелепугин

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

Форма реализации программы – очная  
Год обучения – 3-й год обучения  
Возраст учащихся – 10-14 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"> <li>- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;</li> <li>- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>-способствовать укреплению физиологических систем организма- сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;</li> <li>-развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;</li> <li>-сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;</li> <li>-воспитывать морально- волевые качества личности: само организованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.</li> </ul>
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
2-й год обучения	01.09.2023 г	31.05.2024г	36	216

#### Календарно-тематический план 2-го года обучения

месяц	№ занятий	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Характеристика видов плавания. Питание пловца.	2		2	При нагрузке 216 часов
	2	Игры на воде, в зале, на стадионе.	1	1	2	
	3	ОФП. Упражнения, направленные на развитие		2	2	

		скоростно -силовых качеств пловца.				
	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.		2	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	Открытие плавательного сезона. Соревнования.		2	2	
	11	СФП. Упражнение на развитие координации движений.	1	1	2	
	12	ОФП. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости пловца.		2	2	
октябрь	13	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	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		2	2	

		пловца				
	19	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	20	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на спине.	1	1	2	
	21	ОФП. Упражнения направленные на развитие гибкости пловца.		2	2	
	22	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.	1	1	2	
	23	СФП. Упражнение на растяжку.	1	1	2	
	24	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
ноябрь	25	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	26	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств пловца		2	2	
	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	

декабрь	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.	1	1	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.	1	1	2	
	46	Контрольные, текущие соревнования		2	2	
	47	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног. ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.	1	1	2	
	48	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. Техническая подготовка.	1	2	3	

		Обучение основам техники плавания брассом.				
январь	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. Подвижные игры.		2	2	
февраль	61	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	62	ОФП. Упражнения, направленные на развитие скоростно -силовых качеств		2	2	

		пловца				
	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 основам техники плавания кролем на груди.		2	2	
	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	Обучение основам стартов, поворотов		2	2	
март	73	ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	74	СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса. ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		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		2	2	

		координации движений.				
	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	
апрель	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 основам техники плавания кролем на спине.		2	2	
	89	СФП. Упражнение на развитие координации движений.		2	2	
	90	Контрольные, текущие соревнования.		2	2	
	91	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом. ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.		2	2	
	92	СФП. Упражнения на		2	2	



		координацию СФП. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.				
	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.		2	2	
	95	СФП. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и ног. Обучение основам стартов, поворотов.		2	2	
	96	Игры на стадионе		2	2	
май	97	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания баттерфляем.		2	2	
	98	Игры на воде, в зале, стадионе.		2	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. ОФП. Упражнения, направленные на развитие быстроты пловца.	1	1	2	
	107	Техническая подготовка. Обучение основам техники плавания брассом.		2	2	
	108	Переводные соревнования.	1	1	2	
			18	198	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»	учрежденческое	участники
Октябрь	Профилактическая беседа о безопасности на дорогах	внутреннее	организатор, участники
Ноябрь	«Какими качествами должен обладать пловец»-диспут	внутреннее	организатор, участники
Декабрь	Родительское собрание	внутреннее	организатор
Январь	«Весёлые эстафеты»	внутреннее	участники
Февраль	«А, ну-ка, мальчики!»	учрежденческое	участники
Март	«А, ну-ка, девочки!»	учрежденческое	участники
Апрель	«Мой спортивный день» - беседа о режиме дня, питании, отдыхе и восстановлении после тренировок	внутреннее	участники
Май	Экскурсия	внутреннее	участники