

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



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся – 5-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Тарасова С.А.

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Детализированное разучивание техники плавания, развитие специальных и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту
Задачи на текущий учебный год	-развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом; -обучение основам спортивной техники работы руками кролем на груди и кролем на спине; -обучение правильному дыханию при плавании кролем на груди и кролем на спине; -обучение основам спортивной техники плавания кролем на груди и кролем на спине
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	3 раза в неделю по 2 академических часа 6 часов в неделю

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Введение в курс занятий. Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием. Вводный инструктаж.	2		2	
	2	Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиться их точного выполнения. Сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Основы техники плавания различными способами.	1	1	2	
	3	Обучение техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Изучение техники упрощенного плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди.	1	1	2	
	4	Развитие организма для освоения техники различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания. Обучение техники плавания кролем на груди,	1	1	2	

		кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.				
	5	Обучение техники плавания кролем на груди, кролем на спине. ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди.		2	2	
	6	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди.		2	2	
	7	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	8	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	9	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	10	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	11	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с различным положением рук		2	2	
	12	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».		2	2	
октябрь	13	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».		2	2	
	14	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».		2	2	
	15	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине. Игра «Буря в море».		2	2	
	16	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине. Игра «Буря в море».		2	2	
	17	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине. Игра «Буря в море».		2	2	
	18	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине. Игра «Буря в море».		2	2	

	19	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.		2	2	
	20	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.		2	2	
	21	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.		2	2	
	22	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.		2	2	
	23	ОФП и СФП. Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.		2	2	
	24	ОФП и СФП. Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.		2	2	
ноябрь	25	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».		2	2	
	26	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».		2	2	
	27	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».		2	2	
	28	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».		2	2	
	29	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
	30	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.		2	2	
	31	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.		2	2	
	32	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.		2	2	
	33	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.		2	2	

[illegible]

	46	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.		2	2	
	47	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений ногами кролем на груди и кролем на спине. Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.		2	2	
	48	Контрольное занятие. Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.		2	2	
январь	49	Сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний. Личная гигиена юного пловца, закаливание. ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений руками кролем на спине.	1	1	2	
	50	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?»		2	2	
	51	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?».		2	2	
	52	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?»		2	2	
	53	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	54	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	55	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	56	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	
	57	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.		2	2	

[illegible]

	72	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	
март	73	ОФП и СФП. Упражнения для изучения движений руками кролем на груди и кролем на спине. Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	
	74	ОФП и СФП. Плавание на ногах кролем на груди с доской.		2	2	
	75	ОФП и СФП. Плавание на ногах кролем на груди с доской.		2	2	
	76	ОФП и СФП. Плавание на ногах кролем на груди с доской.		2	2	
	77	ОФП и СФП. Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.		2	2	
	78	ОФП и СФП. Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.		2	2	
	79	ОФП и СФП. Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.		2	2	
	80	ОФП и СФП .Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.		2	2	
	81	ОФП и СФП . Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	
	82	ОФП и СФП . Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	
	83	ОФП и СФП . Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	
	84	ОФП и СФП . Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.		2	2	
апрель	85	ОФП и СФП Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.		2	2	
	86	ОФП и СФП Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.		2	2	
	87	ОФП и СФП. Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.		2	2	
	88	ОФП и СФП. Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.		2	2	
	89	ОФП и СФП. Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.		2	2	
	90	ОФП и СФП. Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.		2	2	
	91	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	
	95	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	
	93	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	

	94	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	
	95	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	
	96	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	
май	97	ОФП и СФП. Плавание кролем на груди, кролем на спине в координации.		2	2	
	98	ОФП и СФП. Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.		2	2	
	99	ОФП и СФП. Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.		2	2	
	100	ОФП и СФП. Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.		2	2	
	101	ОФП и СФП. Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.		2	2	
	102	Старт из воды. Старт с тумбочки.		2	2	
	103	Совершенствование плавания кролем на груди.		2	2	
	104	Совершенствование плавания кролем на груди.		2	2	
	105	Совершенствование плавания кролем на спине.		2	2	
	106	Совершенствование плавания кролем на спине.		2	2	
	107	Плавание в координации кролем на груди, кролем на спине.		2	2	
	108	Итоговое занятие. Контрольное занятие:		2	2	
Итого:			6	210	216	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
сентябрь	Родительское собрание.	внутреннее	Организатор
сентябрь	Мероприятия по проведению практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	учрежденческое	Организатор, участники
октябрь	Спортивное мероприятие, посвященное Дню отца «Дружно жить-здорово!»	учрежденческое	Организатор, участники
ноябрь	Соревнования по плаванию среди обучающихся в филиале ГАУ ДО «МФТЦ» в р.п. Мокшан СОК «Звёздный», посвященные Дню народного единства	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
ноябрь	Соревнования по плаванию среди обучающихся в	учрежденческое	Организатор, участники,

	филиале ГАУ ДО «МФТСЦ» в р.п. Мокшан СОК «Звёздный», посвященные Дню матери		зрители
декабрь	Спортивный новогодний праздник на воде «Путешествие в Новогоднюю сказку»	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
декабрь	Родительское собрание	внутреннее	Организатор
декабрь	Мероприятия по проведению практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	учрежденческое	Организатор, участники
январь	Спортивный праздник на воде «Рождественские старты»	учрежденческое	Организатор, участники
февраль	День здоровья «Мы мальчишки подрастем и в Морфлот служить пойдем!!» спортивный праздник, посвященный 23 февраля	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
февраль	Открытое Первенство р.п. Мокшан по плаванию, посвященного памяти земляка Михаила Паняева, погибшего при исполнении воинского долга на Северном Кавказе	муниципальное	Организатор, участники, зрители
март	Спортивный праздник на воде «Самые красивые, самые спортивные», посвященный Международному Дню 8 Марта	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти М.В.Плотниковой	региональное	Организатор, участники, зрители
апрель	Спортивное развлечение- эстафета на воде «Космическое приключение»	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
май	«Мы помним. Мы гордимся» спортивный праздник, посвященный Дню победы	учрежденческое	Организатор, участники, зрители
май	Родительское собрание.	внутреннее	Организатор
1 июня 2024 г	Первенство СОК «Звёздный» по плаванию, посвященного Дню защиты детей	учрежденческое	Организатор, участники, зрители