

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**  
**«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»**

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 7-15 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Лукьянова А.Г.

р.п.Мокшан, 2023 г.

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
<b>Задачи на текущий учебный год</b>	-обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; -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.
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	1 раз в неделю по 45 минут в течение 36 недель

### Календарный учебный график

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

### Календарно-тематический план

Месяц	№ зан	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне, в раздевалке. Меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям в бассейне. Инструктаж по ТБ. Основы техники плавания	1		1	
	2	Знакомство с бассейном. Правила поведения в воде, в тренажерном зале. Правила гигиены. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Общие требования к рациональной технике. Знакомство ребенка с водой и её свойствами. Обучение самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия. Упражнения на освоение выдоха в воду,	0,5	0,5	1	

		погружение в воду с головой.				
	3	Общие требования к рациональной технике. Знакомство ребенка с водой и её свойствами. Упражнения на обучение самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия. Упражнения на освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой. Выполнение контрольного упражнения «Удержание туловища на поверхности воды».	0,5	0,5	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально-подготовительные упражнения (СПУ). Изучение движений ногами и дыхания.	0,5	0,5	1	
октябрь	5	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение ногами.	0,5	0,5	1	
	6	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение ногами.		1	1	
	7	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение ногами.		1	1	
	8	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение ногами.		1	1	
ноябрь	9	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение ногами.		1	1	
	10	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение руками.		1	1	
	11	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение руками кроль на груди.		1	1	
	12	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движение руками кроль на груди.		1	1	
декабрь	13	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками и дыхания кроль на груди.		1	1	
	14	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками и дыхания кроль на груди.		1	1	
	15	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками и дыхания кроль на груди.		1	1	
	16	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками и дыхания кроль на груди.		1	1	
январь	17	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения общего согласования движений кроль на груди.		1	1	
	18	Основы техники плавания кроль на груди. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения общего согласования движений кроль на груди.		1	1	

	19	ОРУ. СПУ. Выполнение упражнений на технику движения рук, ног, согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на груди.		1	1	
	20	ОРУ. СПУ. Выполнение контрольных упражнений на технику движения рук, ног, согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на груди.		1	1	
февраль	21	Основы техники плавания кроль на спине. Общая характеристика способа плавания. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами.	0,5	0,5	1	
	22	Основы техники плавания кроль на спине. Общая характеристика способа плавания. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами кроль на спине.	0,5	0,5	1	
	23	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами кроль на спине.		1	1	
	24	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами кроль на спине.		1	1	
март	25	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами кроль на спине.		1	1	
	26	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами кроль на спине.		1	1	
	27	ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения положения тела и движений ногами кроль на спине.		1	1	
	28	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками кроль на спине.		1	1	
апрель	29	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками кроль на спине.		1	1	
	30	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения движений руками кроль на спине.		1	1	
	31	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения общего согласования движений кроль на спине.		1	1	
	32	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Упражнения для изучения общего согласования движений кроль на спине.		1	1	
май	33	Основы техники плавания кроль на спине. ОРУ. СПУ. Выполнение упражнений на технику движения ног, рук, технику согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на спине.		1	1	

	34	ОРУ. СПУ. Выполнение контрольных упражнений на технику движения ног, рук, технику согласованного движения рук и дыхания при плавании кроль на спине.		1	1	
	35	Основы техники выполнения стартов. Старт из воды. Старт с тумбочки Упражнения для изучения техники стартов. Зачёт по технике прыжка.		1	1	
	36	Контроль подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных упражнений и нормативов начального обучения плаванию. Зачёт.		1	1	
<b>Итого:</b>			4	32	36	

### Календарный план воспитательной работы объединения

#### *Массовые и досуговые мероприятия с учащимися*

<b>Дата проведения</b> <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия</b> <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	<b>Форма участия</b> <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
сентябрь	Ознакомление с бассейном - экскурсия по СОК «Звездный»	Учрежденческое	Организатор, участники
сентябрь	Мероприятия по проведению практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	Учрежденческое	Организатор, участники
декабрь	Спортивно-развлекательные мероприятия « В гости к Новогодней елке!»	Учрежденческое	Организатор, участники
январь	Мероприятия по проведению практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара, антитеррора.	Учрежденческое	Организатор, участники
март	«Милым мамам посвящается» - спортивное мероприятие - эстафеты в бассейне, посвященные Международному дню 8 Марта.	Учрежденческое	Организатор, участники
май	«Безопасность на воде»- Правила поведения на открытых водоемах (море, река, озеро)	Учрежденческое	Организатор, участники